

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-69
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-17
95	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-21, Жиры-14	48-59
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	17-42
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-67	120-86
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-94
210	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифлованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16	26-58
240	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	80-67
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-58
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-58
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-744, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-89	164-41
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	48-60
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Полдник		Калорийность-309, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-48	86-17
Итого за день		Калорийность-1 664, Белки-73, Жиры-59, Углеводы-204	371-44

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.И.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-69
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-17
105	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-228, Белки-23, Жиры-16	54-38
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	20-91
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-73	130-14

Обед

100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	16-57
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	34-56
280	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	94-77
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-88
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-89
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-896, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-105	195-73

Полдник (рекомендация)

75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-309, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-48	
Итого за день		Калорийность-1 878, Белки-83, Жиры-69, Углеводы-226	325-87

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.

