

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-84
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	9-00
180	Пудинг из творога (запеченный) с соком творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-427, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-37	121-74
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-826, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-96	213-07
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	23-01
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	20-65
95	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-21, Жиры-14	51-34
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	21-46
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	4-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-29
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-860, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-86	166-16
<u>Полдник</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	48-60
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	74-19
Итого за день		Калорийность-1 989, Белки-76, Жиры-68, Углеводы-228	453-42

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-84
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	9-00
230	Пудинг из творога (запеченный) с соком творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-474, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-41	152-80
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-873, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-100	244-13
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	38-35
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	25-34
105	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	54-05
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	6-75
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	6-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-975, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-101	196-51
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-2 176, Белки-83, Жиры-76, Углеводы-252	440-64

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.



Директор

Кирыкова Е.В.