

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-78
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-08
90	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	50-06
150	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	16-89
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	112-38
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	22-91
200	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	17-71
245	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-516, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-60	134-93
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-04
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-09
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	20-27
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-898, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-123	239-94
Полдник			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	62-85
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
200	Йогурт питьевой	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12	56-50
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-36	150-55
Итого за день		Калорийность-1725, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-217	502-87

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Кирыкова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-78
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-08
100	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	55-62
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	20-27
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	121-32
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	38-19
260	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	23-03
285	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-597, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-69	158-19
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-56
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-31
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	20-27
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-1070, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-144	286-54
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-36	
Итого за день		Калорийность-1 938, Белки-75, Жиры-70, Углеводы-243	407-86

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Кирыкова Е.В.

