

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-78
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-46
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	27-46
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-73
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	128-81
<u>Обед</u>			
60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	7-92
225	Щи зеленые со сметаной щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9	50-23
240	Плов с говядиной говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-35	100-80
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-36
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-22
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-885, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-114	196-97
<u>Полдник</u>			
75	Круассан с сыром.	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	53-25
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	106-16
Итого за день		Калорийность-2006, Белки-68, Жиры-72, Углеводы-230	431-94

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кириякова 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-46
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	27-46
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-73
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	128-81
Обед			
100	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	13-20
275	Щи зеленые со сметаной щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-12	61-56
280	Плов с говядиной говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-476, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-41	117-60
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	5-05
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-47
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-1 045, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-133	233-32
Полдник (рекомендация)			
75	Круассан с сыром тесто слоёное, сыр, яйцо, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-2 166, Белки-75, Жиры-78, Углеводы-249	362-13

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирьякова Е.В.