

(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
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	5-66
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-59
90	Котлеты домашние говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-244, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-12	50-94
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-657, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-79	129-65
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	22-35
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	30-93
90	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	60-99
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-69
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-83
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-65
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-771, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-97	167-50
<u>Полдник</u>			
75	Булочка сдобная с творогом	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	54-00
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	54-00
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	139-20
Итого за день		Калорийность-1882, Белки-71, Жиры-69, Углеводы-242	436-35

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

(12-18 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
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	5-66
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-30
100	Котлеты домашние говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	56-60
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-714, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-87	137-02
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	37-26
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	37-70
100	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	67-77
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-83
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-24
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-99
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-919, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-114	199-85
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Булочка сдобная с творогом	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-2 087, Белки-79, Жиры-77, Углеводы-267	336-87

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валсеева О.А.

Директор

Кирыкова Е.В.