

(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	14-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-94
230	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-415, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-53	118-41
50	Булочка с кунжутом мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	27-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-775, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-127	189-63
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	36-12
210	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-17	29-27
240	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	81-98
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-22	7-32
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-31
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-90
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-859, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-105	198-89
<u>Полдник</u>			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	43-00
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	134-49
Итого за день		Калорийность-2 076, Белки-81, Жиры-69, Углеводы-277	523-01

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о. директора
учреждения

Михайлова В.С.

(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	14-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-94
230	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-415, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-53	118-41
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	27-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-775, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-105	189-63
Обед			
100	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8	60-21
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-19	38-05
280	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	95-60
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-22	7-32
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	4-96
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-30	7-08
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-1 028, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-127	248-21
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-2 245, Белки-92, Жиры-75, Углеводы-299	437-84

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о. директора
учреждения

Михайлова В.С.