

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	4-92
240	Плов с отварной птицей 90/150 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-423, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-41	57-44
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-83	119-72
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	23-82
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-17	23-33
120	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-254, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-16	53-03
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	21-16
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-62
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-90
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-113	156-92
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	48-60
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	17-92
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	45-00
Итого за Полдник		Калорийность-365, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-57	111-52
Итого за день		Калорийность-1 895, Белки-73, Жиры-62, Углеводы-253	388-16

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			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	4-92
280	Плов с отварной птицей 100/180 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-493, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-47	67-02
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-743, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-89	129-30
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	39-70
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	28-63
картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист			
130	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-292, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-16	58-92
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	25-40
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	3-93
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	7-08
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-995, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-140	190-72
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-365, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-2 103, Белки-85, Жиры-65, Углеводы-286	320-02

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о. директора
учреждения

Михайлова В.С.