

(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	14-84
90	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	62-16
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-82
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-61
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	5-35
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-74	114-77

Обед

100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	16-53
220	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	19-77
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	68-70
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	7-84
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-67
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-22
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежезамороженная), сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	20-85
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-833, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-108	177-57

Полдник

55	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	28-07
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-59
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
Итого за Полдник		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52	87-86
Итого за день		Калорийность-1 765, Белки-68, Жиры-60, Углеводы-234	380-20

(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	14-84
100	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	62-16
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37	6-82
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-61
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	5-35
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-80	114-77
Обед			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	16-53
270	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-16	23-72
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	76-33
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-51	9-41
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	4-01
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-30	7-47
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежемороженая), сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	20-85
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-1006, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-143	193-31
Полдник (рекомендация)			
55	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 972, Белки-75, Жиры-64, Углеводы-275	308-08

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о.директора
учреждения

Михайлова В.С.