

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-83
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	9-13
180	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/30 творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйцо, ванилин, вишня(свежезамороженная), сахар	Калорийность-345, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-18	117-86
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	35-00
Итого за Завтрак		Калорийность-789, Белки-43, Жиры-27, Углеводы-88	209-32
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	34-30
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	2-48
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-04
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-136, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-14	35-74
270	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным 240/30 картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-426, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-43	87-48
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	17-14
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-00
Итого за Обед		Калорийность-930, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-123	205-18
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	48-60
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-61
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	60-50
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	112-71
Итого за день		Калорийность-1 959, Белки-81, Жиры-63, Углеводы-260	527-21

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирьякова 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>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-83
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	9-13
230	Запеканка из творога с соусом ягодным 200/30 творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйцо, ванилин, ваиния(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-349, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-24	136-77
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	35-00
Итого за Завтрак		Калорийность-751, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-86	228-23
<u>Обед</u>			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	57-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	3-72
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-30	7-25
250	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-164, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-17	42-54
310	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным 280/30 картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-494, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-50	100-79
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	17-14
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-00
Итого за Обед		Калорийность-1 046 Белки-42, Жиры-39, Углеводы-145	250-61
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-2 125, Белки-92, Жиры-73, Углеводы-282	478-84

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о. директора
учреждения

Михайлова В.С.