

(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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	6-30
90	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль сметана, мука пшеничная, соль	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-12	60-07
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25	21-30
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-00
Итого за Завтрак		Калорийность-601, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-79	127-04
<u>Обед</u>			
60	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	22-34
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10	20-81
245	Пельмени мясные отварные с маслом 240/5 пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-484, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-50	106-64
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-44
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	20-27
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	35-00
Итого за Обед		Калорийность-939, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-115	214-38
<u>Полдник</u>			
75	Булочка с творогом	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-12	54-00
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	39-93
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-25
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-37	97-18
Итого за день		Калорийность-1 921, Белки-66, Жиры-69, Углеводы-231	438-60

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валева 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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	6-30
100	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль сметана, мука пшеничная, соль	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-12	64-09
180	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-30	26-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-00
Итого за Завтрак		Калорийность-601, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-79	136-15
Обед			
100	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	26-54
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-13	26-17
285	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-559, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-58	126-62
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	20-27
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	4-73
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-30	6-98
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	35-00
Итого за Обед		Калорийность-1 123, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-142	246-31
Полдник (рекомендация)			
75	Булочка с творогом творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Чай с сахаром и лимоном,	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-37	
Итого за день		Калорийность-2 105, Белки-71, Жиры-78, Углеводы-258	382-46

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о. директора
учреждения

Михайлова В.С.

