

(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
150	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18	20-43
95	Бедро куриное запеченное <i>бедро куриное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	42-77
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	6-47
100	Банан	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21	31-20
Итого за Завтрак		Калорийность-683, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-69	119-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), яйцо, масло растительное, соль</i>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4	24-59
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	28-03
240	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	82-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10	2-91
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-67
200	Напиток витаминный <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</i>	Калорийность-94, Углеводы-22	6-47
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-00
Итого за Обед		Калорийность-859, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-104	173-44
<u>Полдник</u>			
75	Пита с сыром.	Калорийность-222, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-24	75-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	17-99
100	Банан	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21	24-95
Итого за Полдник		Калорийность-410, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-65	118-69
Итого за день		Калорийность-1 952, Белки-76, Жиры-72, Углеводы-238	411-39

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
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-79
180	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-188, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-22	20-43
105	Бедро куриное запеченное <i>бедро куриное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-229, Белки-20, Жиры-17	42-77
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	6-47
100	Банан	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21	31-20
Итого за Завтрак		Калорийность-721, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-73	119-26
<u>Обед</u>			
100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), яйцо, масло растительное, соль</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	29-63
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15	31-23
280	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	108-63
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	4-85
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-30	6-98
200	Напиток витаминный <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</i>	Калорийность-94, Углеводы-22	6-47
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-00
Итого за Обед		Калорийность-966, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-127	209-79
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пита с сыром.	Калорийность-222, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
100	Банан	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21	
Итого за Полдник		Калорийность-410, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-65	
Итого за день		Калорийность-2 088, Белки-82, Жиры-79, Углеводы-265	329-05

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Валеева О.А

И.о директора
учреждения

Михайлова В.С