

Расчет химического состава и энергетической ценности 4 ДЕНЬ

№ п/п	Завтрак 6-10 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккалории
1	Омлет натуральный	80.00	8.47	10.36	1.62	132.88
2	Сыр порциями	23.00	5.29	5.50	0.00	82.80
3	Масло слив. порциями	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80
4	Чай с молоком	200.00	2.90	2.52	16.72	97.48
5	Хлеб пшеничный	25.60	1.95	0.20	12.44	60.93
	Итого	-	18.66	26.83	30.86	448.89
№ п/п	Обед 6-10 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккалории
1	Суп с макаронными изделиями	250.00	2.56	4.19	13.97	117.58
2	Жаркое по-домашнему	120.00	16.19	5.83	0.46	171.33
3	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60
4	Хлеб ржаной	11.22	0.63	0.12	4.21	21.21
5	Салат из свеклы отварной	40.00	0.57	2.04	0.00	33.94
6	Кисель с витаминами "Витошка"	200.00	0.10	0.00	24.24	95.06
	Итого	-	21.56	12.34	52.60	486.71
№ п/п	Полдник 6-10 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккалории
1	Кефир (порциями)	150.00	4.62	0.08	5.85	46.20
2	Ватрушка с творожным фаршем	30.00	5.41	4.58	12.93	115.44
3	Груша	58.70	0.00	0.18	5.58	24.65
	Итого	-	10.03	4.84	24.36	186.29
№ п/п	Завтрак 11-18 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккалории
1	Омлет натуральный	100.00	10.59	12.95	2.02	166.10
2	Сыр порциями	26.00	5.98	6.21	0.00	93.60
3	Масло слив. порциями	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80
4	Чай с молоком	200.00	2.90	2.52	16.72	97.48
5	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60
6	Хлеб ржаной	24.00	1.34	0.26	9.00	45.36
	Итого	-	22.38	30.36	37.54	524.94
№ п/п	Обед 11-18 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккалории
1	Суп с макаронными изделиями	250.00	2.56	4.19	13.97	117.58
2	Жаркое по-домашнему	140.00	18.88	6.81	0.54	199.88
3	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60
4	Хлеб ржаной	36.70	2.06	0.40	13.76	69.36
5	Кисель с витаминами "Витошка"	200.00	0.10	0.00	24.24	95.06
6	Салат из свеклы отварной	60.00	0.86	3.05	0.00	50.91
	Итого	-	25.97	14.62	62.23	580.39
№ п/п	Полдник 11-18 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккалории
1	Кефир (порциями)	180.00	5.54	0.09	7.02	55.44
2	Ватрушка с творожным фаршем	40.00	7.21	6.11	17.24	153.91
3	Груша	59.36	0.00	0.18	5.64	24.93
	Итого	-	12.76	6.38	29.90	234.29