

(7-11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

100\10	Оладьи с повидлом <i>мука пшеничная, яйцо, повидло, сахар, молоко сухое, соль, дрожжи</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-23	14-81
30	Мармелад желейный	Калорийность-94, Углеводы-24	10-74
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	21-40
208	Банан	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24	47-78
Итого за Завтрак		Калорийность-503, Белки-13, Жиры-56, Углеводы-80	94-73

Обед

100	Помидоры свежие	Калорийность-24, Углеводы-4	26-27
250\10	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) <i>картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)</i>	Калорийность-144, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	18-69
100	Котлеты из фарша птицы (или кролика) <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, соль, молоко сухое, масло растительное</i>	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-8	46-78
200	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе <i>капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10	25-33
30	Печенье песочное		8-40
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-80
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-78
Итого за Обед		Калорийность-636, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-137	133-05

Полдник

200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-64
50	Коржик молочный	Калорийность-201, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-33	37-50
50	Яблоко	Калорийность-19, Углеводы-4	8-64
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-62	62-78

Итого за день Калорийность-1461, Белки-47, Жиры-100,
Углеводы-279 **290-56**

Калькулятор

Иванюнова. Е.А.

Шеф-повар

Семенов. Н.Е.

Директор

Михайлова. В.С.



(от 11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150\15	Оладьи с повидлом <i>мука пшеничная, яйцо, повидло, сахар, молоко сухое, соль, дрожжи</i>	Калорийность-270, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-34	22-22
30	Мармелад желейный	Калорийность-94, Углеводы-24	10-74
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	21-40
208	Банан	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24	47-78
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-16, Жиры-60, Углеводы-91	102-14
<u>Обед</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-24, Углеводы-4	26-27
300\15	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) <i>картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)</i>	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-21	22-30
100	Котлеты из фарша птицы (или кролика) <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, соль, молоко сухое, масло растительное</i>	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-8	46-78
250	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе <i>капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12	31-66
50	Печенье песочное		14-00
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-80
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-78
Итого за Обед		Калорийность-704, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-143	148-59
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	
70	Коржик молочный	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-466, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-90	
Итого за день		Калорийность-1 763, Белки-55, Жиры-109, Углеводы-324	250-73

Калькулятор

Щавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Б.

Директор

Михайлова.В.С.

