

29.01.2024

(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	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
100	Сосиски отварные	Калорийность-225, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-1	80-97
200	Каша пшениная вязкая крупка пшени, масло сливочное, соль	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33	8-58
200	Чай с лимоном сахар, лимон, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	3-52
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-90
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-140	125-97

Обед

100	Салат из свеклы согурцами консервированными свекла, огурцы консервированные, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	11-49
250/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками(I вариант) картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-12	22-68
150	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-29	77-03
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-31
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-90
Итого за Обед		Калорийность-635, Белки-23, Жиры-41, Углеводы-149	125-41

Полдник

200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	56-40
60	Пирожок печеный с джемом		40-80
Итого за Полдник		Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	97-20

Итого за день Калорийность-1 373, Белки-48, Жиры-76,
Углеводы-311 **348-58**

Калькулятор

Павкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
учреждения

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

		Завтрак	(руб)
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
100	Сосиски отварные	Калорийность-225, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-1	80-97
250	Каша пшениная вязкая	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41	10-73
крупа пшено, масло сливочное, соль			
50	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-90
200	Чай с лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	3-52
сахар, лимон, чай черны			
Итого за Завтрак		Калорийность-632, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-148	128-12

Обед

100	Салат из свеклы согурами консервированными <i>свекла, огуры консервированные, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	11-49
150	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) <i>пельмени рыбные, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-29	77-03
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-90
300/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками(1вариант) <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-182, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	27-29
200	Компот из кураги, 200/11 <i>курага, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-31
Итого за Обед		Калорийность-666, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-152	130-02

Полдник (рекомендация)

<u>Таблица (рекомендация)</u>	
200	Йогурт фруктовый
80	Ватрушка из дрожевого теста с повидлом
80	Яблоко

Итого за Полдник

Итого за Полдник Калорийность-424, Белки-11, Жиры-8,
Углеводы-75

Итого за день Калорийность-1 722, Белки-58, Жиры-82,
Углеводы-375

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов, Н. Ф.

Директор
учреждения

Михайлова, В.С.

