

30.01.2024

(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	Салат из свеклы и чернослива с медом свекла, чернослив, мёд		10-72
200	Лапшевник с творогом запеченный творог, макаронные изделия, яйцо, сахар, сметана, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-372, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-40	80-95
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-32
35	Батон нарезной	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	5-44
Итого за Завтрак		Калорийность-583, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-78	112-43

Обед

100	Салат натуральный из белокачанной капусты капуста белокачанная, соль	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-5	6-96
250/10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	26-68
100/8	Биточки по-белорусски с маслом говядина, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, соль	Калорийность-227, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-1	78-49
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-15
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-26, Жиры-40, Углеводы-160	143-80

Полдник

200	Компот из плодов консервированных компот (консервированный), сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32	27-60
50	Кекс творожный	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	37-50
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-57	65-10
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-53, Жиры-68, Углеводы-295	321-33

Калькулятор

Шавкунова. Е.А.

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

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

100	Салат из свеклы и чернослива с медом свекла, чернослив, мёд		10-72
225	Лапшевник с творогом запеченный творог, макаронные изделия, яйцо, сахар, сметана, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-419, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-45	91-07
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-32
35	Батон нарезной	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	5-44
Итого за Завтрак		Калорийность-630, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-83	122-55

Обед

100	Салат натуральный из белокочанной капусты капуста белокочанная, соль	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-5	6-96
300\10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-22	31-66
100/8	Биточки по-белорусски с маслом говядина, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, соль	Калорийность-227, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-1	78-49
250	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-40	26-15
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-15
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-172	154-01

Полдник (рекомендация)

200	Компот из плодов консервированных компот (консервированный), сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32	
50	Кекс творожный	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-76	

Итого за день Калорийность-1 868, Белки-58, Жиры-73,
Углеводы-331 **276-56**

Калькулятор

Шпакунова .Е.А.

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Михайлова.В.С.

