

(7-11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр порционный	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-4	13-76
200	Каша пшеничная молочная жидкая молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	17-86
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-21
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-00
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-562, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-85	72-12
<u>Обед</u>			
100	Салат из редиса (лобы) с растительным маслом лоба, масло растительное, соль	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-46
250/25	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(устаревшее) картофель, филе минтая, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль, зелень (сушеная)	Калорийность-76, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-6	17-34
100	Зразы из говядины говядина, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, яйцо, молоко сухое, масло растительное, крупа гречневая, соль	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-11	52-74
200	Рагу из овощей овощи замороженные, картофель, морковь, капуста белокочанная, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-24	25-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-71
Итого за Обед		Калорийность-685, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-94	136-40
<u>Полдник</u>			
200	Ацидофилин	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	55-64
50	Булочка Детская	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	23-00
50	Груша	Калорийность-41, Углеводы-9	14-00
Итого за Полдник		Калорийность-403, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-56	92-64
Итого за день		Калорийность-1 650, Белки-59, Жиры-64, Углеводы-235	301-16

Калькулятор

Павлунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор

Кирыкова Е.В.



(от 11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
22	Сыр порционный	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-6	20-18
200	Какао с молоком(первый вариант) <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-21
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-00
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
250	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	22-32
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-92	83-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из редиса (лобы) с растительным маслом <i>лобы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-46
300/30	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(устаревшее) <i>картофель, филе минтая, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль, зелень (сушеная)</i>	Калорийность-91, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	20-81
100	Зразы из говядины <i>говядина, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, яйцо, молоко сухое, масло растительное, крупа гречневая, соль</i>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-11	52-74
250	Рагу из овощей <i>овощи замороженные, картофель, морковь, капуста белокочанная, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-29	32-19
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-71
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
Итого за Обед		Калорийность-747, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-101	146-31
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Ацидофилин	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
80	Булочка с орехами	Калорийность-20, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-175, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 557, Белки-65, Жиры-69, Углеводы-248	229-31

Калькулятор

Павлунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кириякова Е.В.

