

(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	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
150	Пудинг из творога (запеченный)(1 вариант) творог, сахар, яйцо, сметана, крупа манная, молоко сухое, масло растительное	Калорийность-261, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-11	64-69
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-55
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-47	97-05
Обед			
100	Салат из квашеной капусты, лука и яблока с растительным маслом капуста белокочанная (квашенная), яблоки, масло растительное, лук репчатый, сахар	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	12-66
300//15/ 10	Борщ сибирский на мясном бульоне (с фасолью, сметаной и мясом говядины) свекла, капуста белокочанная, говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло растительное, зелень свежая, соль, сахар	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-14	25-75
120	Минтай жареный в яйце филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-184, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3	42-33
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	4-51
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-06
Итого за Обед		Калорийность-860, Белки-33, Жиры-47, Углеводы-167	112-23
Полдник (рекомендация)			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	
70	Коврижка Медовая без начинки	Калорийность-291, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-59	
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-11, Жиры-51, Углеводы-74	
Итого за день		Калорийность-1 673, Белки-67, Жиры-114, Углеводы-288	209-28
Калькулятор  Шщеглова Е.А. Шеф-повар  Семенов Н.Е.  Директор учреждения Кириякова Е.В.			

(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>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
120	Пудинг из творога (запеченный)(1 вариант) творог, сахар, яйцо, сметана, крупа манная, молоко сухое, масло растительное	Калорийность-209, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-8	51-75
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-55
Итого за Завтрак		Калорийность-322, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-44	84-11
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты, лука и яблока с растительным маслом капуста белокочанная (квашенная), яблоки, масло растительное, лук репчатый, сахар	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	12-66
250/10/ 10	Борщ сибирский на мясном бульоне (с фасолью, сметаной и мясом говядины) свекла, капуста белокочанная, говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло растительное, зелень свежая, соль, сахар	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-12	21-39
100	Минтай жареный в яйце филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-154, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-3	35-27
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	4-51
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-06
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-29, Жиры-43, Углеводы-165	100-81
<u>Полдник</u>			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	20-28
50	Кекс творожный	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	37-50
50	Груша	Калорийность-41, Углеводы-9	12-72
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-11, Жиры-54, Углеводы-43	70-50
Итого за день		Калорийность-1455, Белки-60, Жиры-110, Углеводы-252	255-42

Калькулятор

Швакунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

