

(от 11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Яйцо вареное(1 вариант)	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
100	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-14	80-23
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-03
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-86
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-92	105-93
Обед			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-65
300/15	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-21	22-29
100	Котлеты домашние сухари панировочные, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	58-13
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39	10-39
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	5-80
25	Мармелад желейный	Калорийность-78, Углеводы-20	9-25
25	Мармелад желейный	Калорийность-78, Углеводы-20	9-25
Итого за Обед		Калорийность-1 020, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-220	133-36
Полдник (рекомендация)			
200	Кисломолочный напиток (варенец с лактулозой)	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
65	Оладьи с маслом мука пшеничная, масло сливочное, сахар, молоко сухое, яйцо, соль, дрожжи	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-23	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-1 989, Белки-77, Жиры-83, Углеводы-363	239-29

Калькулятор

Шанкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор

Кирыкова 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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

40	Яйцо вареное(1 вариант)	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
100	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-14	80-23
200	Рис отварной рассыпчатый <i>крупа рисовая, масло растительное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-03
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-86
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-92	105-93

Обед

50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-65
250/10	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины)	Калорийность-144, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	18-68
100	Котлеты домашние	картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная) Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	58-13
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	сухари панировочные, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль Калорийность-209, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39	10-39
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	5-80
25	Мармелад желейный	Калорийность-78, Углеводы-20	9-25
Итого за Обед		Калорийность-911, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-196	120-50

Полдник

200	Кисломолочный напиток (варенец с лактулозой)	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	51-50
100	Оладьи с маслом	Калорийность-277, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35	19-17
		<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар, молоко сухое, яйцо, соль, дрожжи</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-389, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-44	70-67

Итого за день Калорийность-1 894, Белки-78, Жиры-85, 297-10
Углеводы-332

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
учреждения

Кирьякова Е.В.

