

(от 11 лет (Весна-лето))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Яблоко	Калорийность-19, Углеводы-4	10-80
150	Клецки из творога творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, соль, яйцо	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-21	63-05
90	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-37
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	7-93
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-66	95-15
<u>Обед</u>			
50	Огурцы свежие	Калорийность-7, Углеводы-1	16-74
300/15	Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-17	23-47
115/5	Биточки Морские (кета) лосось, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-13	42-39
250	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-40	26-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-73
50	Булочка Детская	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	23-00
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
Итого за Обед		Калорийность-952, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-149	140-30
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	
100	Блинчики с маслом молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-12, Жиры-54, Углеводы-58	
Итого за день		Калорийность-1 926, Белки-73, Жиры-109, Углеводы-273	235-45

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.



(7-11 лет (Весна-лето))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Яблоко	Калорийность-19, Углеводы-4	10-80
100	Клецки из творога творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, соль, яйцо	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-14	42-04
90	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-37
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	7-93
Итого за Завтрак		Калорийность-469, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-59	74-14
Обед			
50	Огурцы свежие	Калорийность-7, Углеводы-1	16-74
Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль			
250/10	Биточки Морские (кета) лосось, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	19-37
95/5	Биточки Морские (кета)	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11	35-32
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
50	Булочка Детская	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	23-00
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-73
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-136	123-89
Полдник			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	20-49
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	36-00
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-11, Жиры-53, Углеводы-39	56-49
Итого за день		Калорийность-1 624, Белки-62, Жиры-98, Углеводы-234	254-52

Калькулятор

Швакупова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Смирнова Е.В.

