

04.03.2024

(7-11 лет (Весна-лето))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

15	Сыр порционный	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-4	9-23
200	Каша пшенная молочная жидкая молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	17-65
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-13
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-87	77-01

Обед

50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-65
250/10	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	24-74
80/5	Шницель мясной говядина, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-184, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-10	54-58
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-03
200	Кисель из брусники плоды и ягоды (замороженные), сахар, крахмал картофельный	Калорийность-137, Углеводы-34	11-10
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-92
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-190	118-02

Полдник

200	Кисломолочный напиток (кефир) с сахаром	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	51-75
60	Пирожок печеный с джемом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	40-80
Итого за Полдник		Калорийность-307, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-44	92-55
Итого за день		Калорийность-1 635, Белки-35, Жиры-68, Углеводы-321	287-58

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирилова Е.В.

(от 11 лет (Весна-лето))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

22	Сыр порционный	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-6	13-54
250	Каша пшеничная молочная жидкая молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	22-06
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-13
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-94	85-73

Обед

50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-65
300/15	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-11	29-64
100/5	Шницель мясной говядина, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-228, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-13	67-42
250	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-349, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-65	10-03
200	Кисель из брусники плоды и ягоды (замороженные), сахар, крахмал картофельный	Калорийность-137, Углеводы-34	11-10
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-92
Итого за Обед		Калорийность-886, Белки-33, Жиры-47, Углеводы-208	137-76

Полдник (рекомендация)

200	Кисломолочный напиток (кефир) с сахаром	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
60	Слойка с повидлом	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	
Итого за Полдник		Калорийность-394, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 928, Белки-65, Жиры-83, Углеводы-354	223-49

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирилюкова Е.В.

