

## (от 11 лет (Весна-лето))

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

Завтрак

|     |                                                                                                             |                                                 |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|
| 150 | <b>Омлет натуральный (первый вариант)</b><br><i>яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое</i> | Калорийность-365, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-8 | 36-44 |
| 200 | <b>Каша пшеничная вязкая</b><br><i>крупа пшениц., масло сливочное, соль</i>                                 | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33  | 9-35  |
| 60  | <b>Вафли с фруктово-ягодной начинкой</b>                                                                    | Калорийность-213, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-46  | 15-38 |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай черный</i>                                                            | Калорийность-57, Углеводы-15                    | 1-81  |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                 | Калорийность-30, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-50   | 3-63  |
| 80  | <b>Яблоко</b>                                                                                               | Калорийность-30, Углеводы-6                     | 13-83 |

Итого за Завтрак Калорийность-897, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-158 80-44

Обед

|     |                                                                                                                                                      |                                                 |       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|
| 300 | <b>Суп рыбный с горбушей (консервы)</b><br><i>картофель, филе минтая, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, зелень свежая, соль</i> | Калорийность-163, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-20 | 20-40 |
| 150 | <b>Рагу из птицы (или кролика)</b><br><i>крыло куриное, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная</i>                   | Калорийность-166, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6  | 35-18 |
| 200 | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>                                                                                 | Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32  | 17-12 |
| 200 | <b>Чай с медом</b><br><i>мед, чай черный</i>                                                                                                         | Калорийность-85, Углеводы-21                    | 0-40  |
| 100 | <b>Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом</b><br><i>свекла, яблоки, чернослив, масло растительное, сахар</i>                      | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7   | 16-21 |
| 25  | <b>Мармелад желейный</b>                                                                                                                             | Калорийность-78, Углеводы-20                    | 9-12  |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                          | Калорийность-30, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-50   | 3-63  |

Итого за Обед Калорийность-771, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-156 102-06

Полдник (рекомендация)

|     |                                                                               |                                                 |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 200 | <b>Какао с молоком(первый вариант)</b><br><i>какао, сахар, молоко-порошок</i> | Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25  |  |
| 50  | <b>Зрза из творога с изюмом</b>                                               | Калорийность-214, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-24 |  |
| 100 | <b>Апельсин</b>                                                               | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8            |  |

Итого за Полдник Калорийность-408, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-57 182-50

Итого за день Калорийность-2 076, Белки-84, Жиры-88, Углеводы-371

Калькулятор

Шавкунов Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор  
учреждения

Кирилов Е.В.



## (7-11 лет (Весна-лето))

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 100                     | <b>Омлет натуральный (первый вариант)</b><br><i>яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое</i> | Калорийность-244, Белки-17, Жиры-21,<br>Углеводы-5                             | 25-87                         |
| 200                     | <b>Каша пшеничная вязкая</b><br><i>крупа пшениц, масло сливочное, соль</i>                                  | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-33                              | 9-35                          |
| 40                      | <b>Вафли с фруктово-ягодной начинкой</b>                                                                    | Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-31                              | 10-25                         |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай черный</i>                                                            | Калорийность-57, Углеводы-15                                                   | 1-81                          |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                 | Калорийность-30, Белки-1, Жиры-9,<br>Углеводы-50                               | 3-63                          |
| 80                      | <b>Яблоко</b>                                                                                               | Калорийность-30, Углеводы-6                                                    | 13-83                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                             | Калорийность-705, Белки-28, Жиры-36,<br>Углеводы-140                           | 64-74                         |

**Обед**

|                      |                                                                                                                                                      |                                                      |       |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|
| 100                  | <b>Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом</b><br><i>свекла, яблоки, чернослив, масло растительное, сахар</i>                      | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-7     | 16-21 |
| 250                  | <b>Суп рыбный с горбушей (консервы)</b><br><i>картофель, филе минтая, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, зелень свежая, соль</i> | Калорийность-136, Белки-8, Жиры-5,<br>Углеводы-17    | 19-07 |
| 100                  | <b>Рагу из птицы (или кролика)</b><br><i>курица куриная, морковь, лук репчатый, помидоры свежие, масло сливочное, мука пшеничная</i>                 | Калорийность-110, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-4     | 23-45 |
| 200                  | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>                                                                                 | Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-32    | 17-12 |
| 25                   | <b>Мармелад желевый</b>                                                                                                                              | Калорийность-78, Углеводы-20                         | 9-12  |
| 200/30               | <b>Чай с медом</b><br><i>мед, чай черный</i>                                                                                                         | Калорийность-98, Углеводы-24                         | 0-46  |
| 30                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                          | Калорийность-30, Белки-1, Жиры-9,<br>Углеводы-50     | 3-63  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                      | Калорийность-701, Белки-22, Жиры-25,<br>Углеводы-154 | 89-06 |

**Полдник**

|                         |                                                                                |                                                       |        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|
| 200                     | <b>Какао с молоком (первый вариант)</b><br><i>молоко, сахар, какао-порошок</i> | Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-25     | 14-30  |
| 50                      | <b>Кеке творожный</b>                                                          | Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-25     | 37-50  |
| 50                      | <b>Груша</b>                                                                   | Калорийность-41, Углеводы-9                           | 14-00  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                | Калорийность-378, Белки-9, Жиры-11,<br>Углеводы-59    | 65-80  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                | Калорийность-1784, Белки-50, Жиры-72,<br>Углеводы-353 | 219-60 |

Калькулятор

Шеф-повар Е.А.

Шеф-повар

Семенов Е.Е.

Директор

Кирижкова Е.В.

