

06.03.2024

(7-11 лет (Весна-лето))

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

Завтрак

165	Блины гурьевские с медом <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, мёд, сахар, соль</i>	Калорийность-362, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-50	9-46
13	Пастила	Калорийность-25, Углеводы-6	5-66
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	21-91
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-535, Белки-16, Жиры-61, Углеводы-71	54-32

Обед

55	Икра кабачковая	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	11-26
250/10	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) <i>картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)</i>	Калорийность-144, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	18-43
100	Котлеты из фарша птицы (или кролика) <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, соль, молоко сухое, масло растительное</i>	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-8	46-76
200	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе <i>капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10	25-32
30	Печенье песочное	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	8-40
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-13
Итого за Обед		Калорийность-750, Белки-32, Жиры-45, Углеводы-150	118-11

Полдник

200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
50	Коржик молочный	Калорийность-201, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-33	37-50
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-58	53-90

Итого за день		Калорийность-1 588, Белки-52, Жиры-112, Углеводы-279	226-33
----------------------	--	---	--------

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кириякова Е.В.



06.03.2024

(от 11 лет (Весна-лето))

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

Завтрак

200	Блины гурьевские с медом <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, мёд, сахар, соль</i>	Калорийность-439, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-61	10-55
13	Пастила	Калорийность-25, Углеводы-6	5-66
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	21-91
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-64, Углеводы-82	55-41

Обед

55	Икра кабачковая	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	11-26
300/15	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) <i>картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)</i>	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-21	22-34
100	Котлеты из фарша птицы (или кролика) <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, соль, молоко сухое, масло растительное</i>	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-8	46-76
250	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе <i>капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12	31-65
30	Печенье песочное	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	8-40
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-13
Итого за Обед		Калорийность-818, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-156	128-35

Полдник (рекомендация)

200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	
70	Коржик молочный	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-466, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-90	
Итого за день		Калорийность-1 896, Белки-59, Жиры-120, Углеводы-328	183-76

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кирыкова Е.В.

