

(7-11 лет (Весна-лето))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
80	Сосиски отварные	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-1	63-29
200	Каша пшеничная вязкая крупа пшено, масло сливочное, соль	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33	9-43
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	9-00
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-42	2-91
Итого за Завтрак		Калорийность-601, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-109	111-63
<u>Обед</u>			
90	Помидоры свежие	Калорийность-22, Углеводы-3	24-78
250/10/10	Борщ сибирский на мясном бульоне (с фасолью, сметаной и мясом говядины) свекла, капуста белокочанная, говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло растительное, зелень свежая, соль, сахар	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-12	22-68
95/5	Треска жаренная в яйце филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль	Калорийность-152, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-3	31-77
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-03
200	Кисель из вишни сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)	Калорийность-111, Углеводы-27	10-65
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-82
Итого за Обед		Калорийность-820, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-180	103-73
<u>Полдник</u>			
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	58-85
100	Булочка Маковка	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-282, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-42	104-85
Итого за день		Калорийность-1 703, Белки-56, Жиры-72, Углеводы-331	320-21

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор учреждения

Кириякова 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			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
80	Сосиски отварные	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-1	63-29
250	Каша пшеничная вязкая крупка пшено, масло сливочное, соль	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41	11-79
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-42	2-91
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	9-00
Итого за Завтрак		Калорийность-651, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-117	113-99
Обед			
90	Помидоры свежие	Калорийность-22, Углеводы-3	24-78
95/5	Треска жаренная в яйце филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль	Калорийность-152, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-3	31-77
250	Рис отварной рассыпчатый крупка рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-349, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-65	10-03
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-82
250/10/ 10	Борщ сибирский на мясном бульоне (с фасолью, сметаной и мясом говядины) свекла, капуста белокочанная, говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло растительное, зелень свежая, соль, сахар	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-12	22-68
200	Кисель из вишни сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)	Калорийность-111, Углеводы-27	10-65
Итого за Обед		Калорийность-890, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-193	105-73
Полдник (рекомендация)			
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	
80	Ватрушка из дрожевого теста с повидлом	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-47	
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	
Итого за Полдник		Калорийность-424, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-75	
Итого за день		Калорийность-1 965, Белки-60, Жиры-76, Углеводы-385	219-72

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Кирыкова Е.В.

