

(7-11 лет (Весна-лето))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша гречневая на молоке(1 вар) молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-29	23-99
40	Мармелад желейный	Калорийность-125, Углеводы-32	14-80
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-00
80	Апельсин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6	21-60
15	Сыр порционный	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-4	13-76
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-107	83-96
Обед			
110	Салат из свежих помидоров с растительным маслом помидоры свежие, лук зеленый, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-1	23-52
250/15	Суп картофельный с яичными хлопьями и мясом (говядина) картофель, говядина, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, яйцо, зелень (сушеная)	Калорийность-138, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6	23-86
100	Тефтели рыбные филе минтая, лук репчатый, хлеб белый (пшеничный), мука пшеничная, масло растительное, молоко сухое, соль	Калорийность-130, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-18	23-88
200	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом картофель, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-77	19-90
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-89
Итого за Обед		Калорийность-695, Белки-26, Жиры-43, Углеводы-210	113-45
Полдник			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	21-00
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	57-00
Итого за день		Калорийность-1 643, Белки-63, Жиры-111, Углеводы-356	234-41

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Корякова 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

250	Каша гречневая на молоке(1 вар) молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-294, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-36	29-98
40	Мармелад желейный	Калорийность-125, Углеводы-32	14-80
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-00
80	Апельсин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6	21-60
22	Сыр порционный	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-6	20-18
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-114	96-37

Обед

150	Салат из свежих помидоров с растительным маслом помидоры свежие, лук зеленый, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-1	32-45
300/20	Суп картофельный с яичными хлопьями и мясом (говядина) картофель, говядина, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, яйцо, зелень (сушеная)	Калорийность-167, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-7	28-81
120	Тефтели рыбные филе минтая, лук репчатый, хлеб белый (пшеничный), мука пшеничная, масло растительное, молоко сухое, соль	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-21	28-66
200	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом картофель, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-77	19-90
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-89
Итого за Обед		Калорийность-789, Белки-31, Жиры-49, Углеводы-214	132-11

Полдник (рекомендация)

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	
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-11, Жиры-53, Углеводы-45	

Итого за день Калорийность-1850, Белки-62, Жиры-122, Углеводы-373 **228-48**

Калькулятор

Шаркутова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

ДЛЯ
Директор
Управления

Кирыкова Е.В.

