

(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 пшеничная молочная жидкая молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	20-93
50	Печенье песочное	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	14-00
200	Отвар шиповника шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	7-08
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-81
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	22-16
Итого за Завтрак		Калорийность-534, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-114	70-98

Обед

75	Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	27-31
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	26-40
60/60	Гуляши говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль, чеснок	Калорийность-237, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	71-06
250	Морковно-картофельное пюре морковь, картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль	Калорийность-175, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22	26-98
50	Мармелад желейный	Калорийность-156, Углеводы-40	12-99
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-92
Итого за Обед		Калорийность-802, Белки-33, Жиры-46, Углеводы-182	172-47

Полдник (рекомендация)

200	Кисель из вишни сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)	Калорийность-111, Углеводы-27
80	Пирожок простой печенный из дрожжевого теста с творожным фаршем	Калорийность-246, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-39
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19

Итого за Полдник Калорийность-440, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-85

Итого за день Калорийность-1776, Белки-69, Жиры-65, Углеводы-381

Калькулятор Ильинская Е.А.

Шеф-повар Семенов Н.Е.



243-45

Документы
Директора
учреждения
Кирьякова Е.В.

(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	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	16-74
	молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль		
50	<i>Печенье песочное</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	14-00
200	<i>Отвар шиповника</i>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	7-08
	шиповник (плоды сушеные), сахар		
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-81
100	<i>Груша</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	22-16
Итого за Завтрак		Калорийность-485, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-107	66-79

Обед

75	<i>Огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	27-31
200	<i>Суп картофельный с бобовыми и говядиной</i>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	26-40
	картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль		
50/50	<i>Гуляш</i>	Калорийность-197, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	59-22
	говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль, чеснок		
200	<i>Морковно-картофельное пюре</i>	Калорийность-140, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18	21-58
	морковь, картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль		
50	<i>Мармелад желейный</i>	Калорийность-156, Углеводы-40	12-99
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
	сахар, чай черный		
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-92
	Итого за Обед	Калорийность-727, Белки-28, Жиры-41,	155-23

卷之三

<u>Полдник</u>		
200	Кисель из вишни сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)	Калорийность-111, Углеводы-27 11-10
60	Пирожок печеный с джемом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36 40-80
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-63 51-90

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

