

(7-11 лет (Весна-лето))

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

Завтрак

100	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-14	77-37
200	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10	25-32
40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31	12-80
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-39
Итого за Завтрак		Калорийность-530, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-69	120-69

Обед

50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Углеводы-2	13-77
250/10	Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	26-41
100	Рыба, тушеная в томате с овощам филе минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная, сахар, зелень (сушеная)	Калорийность-102, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	46-46
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-03
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-79
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-116	106-06

Полдник

200	Чай с вареньем варенье, чай черный	Калорийность-82, Углеводы-21	11-00
70	Бутерброд с икрой зернистой батон, икра лососевая, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13	95-20

Итого за Полдник Калорийность-276, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-34 **106-20**

Итого за день Калорийность-1551, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-219 **332-95**

альсудитор

Шадкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кирыкова 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	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-14	77-37
250	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12	31-65
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-39
40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31	12-80
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-71	127-02

Обед

50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Углеводы-2	13-77
300/15	Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-17	31-99
150	Рыба, тушеная в томате с овощам филе минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная, сахар, зелень (сушеная)	Калорийность-153, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-4	69-69
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-03
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-79
Итого за Обед		Калорийность-835, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-121	134-87

Полдник (рекомендация)

200	Чай с вареньем варенье, чай черный	Калорийность-82, Углеводы-21	
70	Бутерброд с икрой зернистой батон, икра лососевая, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-42	
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-67, Жиры-56, Углеводы-234	261-89

алькулятор

Павлюкова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирилюкова Е.В.

