

(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>			
200	Лапшевник с творогом запеченный творог, макаронные изделия, яйцо, сахар, сметана, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-372, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-40	72-52
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-09
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-561, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-73	109-22
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8	20-47
250/10	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	24-96
80/5	Шницель мясной говядина, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-184, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-10	60-78
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
20	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-40
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-716, Белки-29, Жиры-47, Углеводы-172	141-26
<u>Полдник</u>			
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	52-09
80	Булочка Вишенка	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28	36-80
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-36	88-89
Итого за день		Калорийность-1 605, Белки-58, Жиры-84, Углеводы-281	339-37

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор

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)
<u>Завтрак</u>			
250	Лапшевник с творогом запеченный <i>творог, макаронные изделия, яйцо, сахар, сметана, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-465, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-50	90-66
200	Какао с молоком(первый вариант) <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-09
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-654, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-83	127-36
<u>Обед</u>			
300/15	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) <i>капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-11	30-24
100/5	Шницель мясной <i>говядина, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-13	75-08
250	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-40	26-16
20	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-40
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	5-92
100	Икра кабачковая	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8	20-47
Итого за Обед		Калорийность-815, Белки-35, Жиры-51, Углеводы-185	166-08
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
80	Пирог открытый с повидлом	Калорийность-275, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-55	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1 943, Белки-71, Жиры-86, Углеводы-350	293-44

Калькулятор

Швакунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.

