

20.03.2024

(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
200	Омлет натуральный (первый вариант) яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-487, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-10	51-77
30	Мармелад желейный	Калорийность-94, Углеводы-24	11-10
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-06
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-82	99-74
Обед			
65	Помидоры свежие	Калорийность-16, Углеводы-2	17-90
30\25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (1 вариант) картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо	Калорийность-31, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2	4-47
120	Тефтели говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-13	58-54
30	Соус молочный молоко сухое, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, соль	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1	3-20
250	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-48	12-99
200	Кисель из черной смородины сахар, плоды и ягоды (замороженные), крахмал картофельный	Калорийность-137, Углеводы-33	14-40
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-86
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-124	118-36
Полдник (рекомендация)			
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	
70	Пирожок песочный с яблоками		
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	
Итого за Полдник		Калорийность-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	
Итого за день		Калорийность-1774, Белки-72, Жиры-83, Углеводы-234	218-10

Калькулятор

Навгунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Б.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.



20.03.2024

(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	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
100	Омлет натуральный (первый вариант) яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-5	25-88
30	Мармелад желейный	Калорийность-94, Углеводы-24	11-10
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-06
Итого за Завтрак		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-77	73-85
Обед			
65	Помидоры свежие	Калорийность-16, Углеводы-2	17-90
250/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками (1 вариант) картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-12	21-97
75	Тефтели говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-8	36-59
30	Соус молочный молоко сухое, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, соль	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1	3-20
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39	10-39
200	Кисель из черной смородины сахар, плоды и ягоды (замороженные), крахмал картофельный	Калорийность-137, Углеводы-33	14-40
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-86
Итого за Обед		Калорийность-738, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-120	111-31
Полдник			
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	54-45
60	Пирожок печеный с джемом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	40-80
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-58	95-25
Итого за день		Калорийность-1 655, Белки-60, Жиры-64, Углеводы-255	280-41

Калькулятор

Кирикова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирикова Е.В.

