

(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	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	27-43
150	Запеканка из творога со сметаной <i>творог, сахар, крупа манная, сметана, яйцо, масло растительное, молоко сухое</i>	Калорийность-34, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-17	84-26
35	Мармелад желейный	Калорийность-109, Углеводы-28	12-95
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
25	Батон нарезной	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	4-21
Итого за Завтрак		Калорийность-345, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-91	130-66
Обед			
100	Помидоры свежие	Калорийность-24, Углеводы-4	27-54
250/10	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) <i>капуста белокочанная, свекла, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, сахар, зелень (сушеная)</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	20-34
95/5	Треска жаренная в яйце <i>филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-152, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-3	35-39
200	Морковно-картофельное пюре <i>морковь, картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-140, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18	21-16
50	Печенье песочное	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-74
200	Кисель из брусники <i>плоды и ягоды (замороженные), сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-137, Углеводы-34	18-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-01
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-27, Жиры-43, Углеводы-174	141-78
Полдник			
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	52-76
60	Пирожок печеный с джемом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	40-80
Итого за Полдник		Калорийность-347, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-58	93-56
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-55, Жиры-76, Углеводы-323	366-00

Калькулятор

Шаркунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирикова 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>			
100	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	27-43
200	Запеканка из творога со сметаной творог, сахар, крупа манная, сметана, яйцо, масло растительное, молоко сухое	Калорийность-45, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-23	112-35
35	Мармелад желейный	Калорийность-109, Углеводы-28	12-95
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-81
25	Батон нарезной	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	4-21
Итого за Завтрак		Калорийность-356, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-97	158-75
<u>Обед</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-24, Углеводы-4	27-54
300/15	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, свекла, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, сахар, зелень (сушеная)	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-12	24-64
115/5	Треска жаренная в яйце филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль	Калорийность-182, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3	42-46
250	Морковно-картофельное пюре морковь, картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль	Калорийность-175, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22	27-57
50	Печенье песочное	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-74
200	Кисель из брусники плоды и ягоды (замороженные), сахар, крахмал картофельный	Калорийность-137, Углеводы-34	18-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-01
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-32, Жиры-49, Углеводы-180	159-56
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
80	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с джемом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-390, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1 622, Белки-67, Жиры-89, Углеводы-343	318-31

Калькулятор

Шаркунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кириякова Е.В.