

2.04.2024г.

01.04.2024

(7-11 лет)

| Выход (г)                                                                                                                                       | Наименование блюда                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                                                                  |                                                                    |                                                                                |                               |
| 10                                                                                                                                              | Масло сливочное                                                    | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 9-50                          |
| 15                                                                                                                                              | Сыр полутвердый                                                    | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4                                               | 13-67                         |
| 40                                                                                                                                              | Яйцо вареное                                                       | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               | 9-00                          |
| 220                                                                                                                                             | Каша жидкая молочная из<br>овсяных хлопьев 'Геркулес' с<br>ягодами | Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-41                              | 19-72                         |
| молоко, овсяные хлопья 'Геркулес', сахар, брусника(замороженная), масло сливочное                                                               |                                                                    |                                                                                |                               |
| 200                                                                                                                                             | Чай с сахаром и лимоном,<br>200/11                                 | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-47                          |
| сахар, лимон, чай черный                                                                                                                        |                                                                    |                                                                                |                               |
| 40                                                                                                                                              | Хлеб пшеничный                                                     | Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 5-58                          |
| 100                                                                                                                                             | Яблоко                                                             | Калорийность-38, Углеводы-8                                                    | 21-61                         |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                |                                                                    | Калорийность-566, Белки-20, Жиры-26,<br>Углеводы-80                            | 82-55                         |
| <b>Обед</b>                                                                                                                                     |                                                                    |                                                                                |                               |
| 60                                                                                                                                              | Винегрет с сельдью                                                 | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-4                                | 14-04                         |
| сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль |                                                                    |                                                                                |                               |
| 90                                                                                                                                              | Бефстроганов из говядины                                           | Калорийность-181, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-5                             | 69-69                         |
| говядина б/к (лопаточная и подлопаточные части), лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль                                |                                                                    |                                                                                |                               |
| 225                                                                                                                                             | Суп из овощей с курицей со<br>сметаной                             | Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-10                               | 18-75                         |
| картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль                                        |                                                                    |                                                                                |                               |
| 150                                                                                                                                             | Каша гречневая рассыпчатая                                         | Калорийность-160, Белки-7, Жиры-2,<br>Углеводы-30                              | 5-18                          |
| гречка гречневая, соль                                                                                                                          |                                                                    |                                                                                |                               |
| 200                                                                                                                                             | Компот из сухофруктов,<br>200/11                                   | Калорийность-87, Углеводы-21                                                   | 4-98                          |
| яблоки сушеные, сахар                                                                                                                           |                                                                    |                                                                                |                               |
| 20                                                                                                                                              | Хлеб пшеничный                                                     | Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-79                          |
| 50                                                                                                                                              | Хлеб ржано-пшеничный                                               | Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15,<br>Углеводы-83                              | 6-09                          |
| 100                                                                                                                                             | Груша                                                              | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-19                               | 28-00                         |
| Итого за Обед                                                                                                                                   |                                                                    | Калорийность-742, Белки-32, Жиры-40,<br>Углеводы-182                           | 149-52                        |
| <b>Полдник</b>                                                                                                                                  |                                                                    |                                                                                |                               |
| 100                                                                                                                                             | Блинчики со сгущенным<br>молоком                                   | Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-30                              | 36-00                         |
| блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное                                                                                              |                                                                    |                                                                                |                               |
| 200                                                                                                                                             | Ряженка                                                            | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-8                               | 53-23                         |
| 100                                                                                                                                             | Груша                                                              | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-19                               | 28-00                         |
| Итого за Полдник                                                                                                                                |                                                                    | Калорийность-395, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-57                            | 117-23                        |
| Итого за день                                                                                                                                   |                                                                    | Калорийность-1 703, Белки-64, Жиры-79,<br>Углеводы-319                         | 349-30                        |

Калькулятор

Пашкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



| Выход (г) | Наименование блюда                                                                                                                                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|           | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                 |                                                                                |                               |
| 10        | Масло сливочное                                                                                                                                                | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 9-50                          |
| 15        | Сыр полутвердый                                                                                                                                                | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4                                               | 13-67                         |
| 40        | Яйцо вареное                                                                                                                                                   | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               | 9-00                          |
| 220       | Каша жидкая молочная из<br>овсяных хлопьев "Геркулес" с<br>ягодами                                                                                             | Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-41                              | 19-72                         |
|           | <small>молоко, овсяные хлопья "Геркулес", сахар, брусника(замороженная), масло сливочное</small>                                                               |                                                                                |                               |
| 200       | Чай с сахаром и лимоном,<br>200/11                                                                                                                             | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-47                          |
|           | <small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                                                        |                                                                                |                               |
| 40        | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                 | Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 5-58                          |
| 100       | Яблоко                                                                                                                                                         | Калорийность-38, Углеводы-8                                                    | 21-61                         |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                        | Калорийность-566, Белки-20, Жиры-26,<br>Углеводы-80                            | 82-55                         |
|           | <b>Обед</b>                                                                                                                                                    |                                                                                |                               |
| 100       | Винегрет с сельдью                                                                                                                                             | Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12,<br>Углеводы-6                              | 23-41                         |
|           | <small>сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль</small> |                                                                                |                               |
| 100       | Бефстроганов из говядины                                                                                                                                       | Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12,<br>Углеводы-6                             | 77-44                         |
|           | <small>говядина б/к (лопаточная и подлопаточные части), лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>                                |                                                                                |                               |
| 275       | Суп из овощей с курицей со<br>сметаной                                                                                                                         | Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-12                              | 22-92                         |
|           | <small>картофель, бедро куриное, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small>                                        |                                                                                |                               |
| 180       | Каша гречневая рассыпчатая                                                                                                                                     | Калорийность-192, Белки-8, Жиры-2,<br>Углеводы-36                              | 6-22                          |
|           | <small>крупа гречневая, соль</small>                                                                                                                           |                                                                                |                               |
| 200       | Компот из сухофруктов,<br>200/11                                                                                                                               | Калорийность-87, Углеводы-21                                                   | 4-98                          |
|           | <small>яблоки сушеные, сахар</small>                                                                                                                           |                                                                                |                               |
| 20        | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                 | Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-79                          |
| 50        | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                           | Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15,<br>Углеводы-83                              | 6-09                          |
| 100       | Груша                                                                                                                                                          | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-19                               | 28-00                         |
|           | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                           | Калорийность-871, Белки-38, Жиры-47,<br>Углеводы-193                           | 171-85                        |
|           | <b>Полдник (рекомендация)</b>                                                                                                                                  |                                                                                |                               |
| 100       | Блинчики с молоком<br>сгущенным                                                                                                                                | Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-41                              |                               |
|           | <small>яйца, молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, масло растительное, сахар, соль</small>                                                                 |                                                                                |                               |
| 200       | Ряженка                                                                                                                                                        | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-8                               |                               |
| 100       | Груша                                                                                                                                                          | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-19                               |                               |
|           | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                        | Калорийность-481, Белки-15, Жиры-16,<br>Углеводы-68                            |                               |
|           | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                           | Калорийность-1 918, Белки-73, Жиры-89,<br>Углеводы-341                         | 254-40                        |

Калькулятор

Наваскунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов, Н.Е.

Директор д.п.в.

Сирьякова Е. В.