

(7-11 лет)

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

Завтрак

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
210	Каша вязкая молочная из смеси круп	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	19-41
молоко, крупа пшеница, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль			
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	5-65
брусника(замороженная), чай черный, сахар			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-26
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-579, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-90	90-49

Обед

60	Салат картофельный с кальмаром	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	27-99
кальмар (филе), огурцы консервированные, мясо кальмара, картофель, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, соль			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30	5-24
крупа гречневая, соль			
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-64
курага, сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-63
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-80
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	17-29
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17	15-96
картофель, горох душистый, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль			
120	Котлеты домашние	Калорийность-325, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-16	75-00
сухари панировочные, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль			
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-189	157-73

Полдник

200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
сахар, лимон, чай черный			
80	Пицца	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	48-00
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	17-29
Итого за Полдник		Калорийность-324, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-41	68-82

Итого за день Калорийность-1755, Белки-77, Жиры-81, Углеводы-320 310-21

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семсенов П.Е.

Шавкунова Е.В.



09.04.2024

(12-18 лет)

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

Завтрак

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
210	Каша вязкая молочная из смеси круп молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	19-41
200	Чай ягодный, 200/11 брусника(замороженная), чай черный, сахар	Калорийность-49, Углеводы-12	5-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-26
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-579, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-90	90-49

Обед

100	Салат картофельный с кальмаром кальмар (филе), огурцы консервированные, мясо кальмара, картофель, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, соль	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10	45-06
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30	5-24
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-64
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-63
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-80
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	17-29
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20	17-34
130	Котлеты домашние свиные полукопченные, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свиная (мясо бескостное) замороженная, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-352, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-18	81-21
Итого за Обед		Калорийность-953, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-198	188-40

Полдник (рекомендация)

80	Пицца Школьная яйцо, мука пшеничная, сыр, ветчина, томатная паста, сахар, орехи, маргарин, соль, масло растительное	Калорийность-230, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-316, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-50	

Итого за день Калорийность-1 848, Белки-77, Жиры-81, Углеводы-338 266-05

Калькулятор

Шамкина Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кирилко Е.В.

