

(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 рисовой крупы	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-28
молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-34
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	78-61

Обед

100	Салат из свеклы с зеленым горошком	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	13-32
свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль			
180	Макароны отварные	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-66
макаронные изделия, соль			
200	Компот из вишни, 200/11	Калорийность-60, Углеводы-15	12-99
вишня(свежемороженая), сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-67
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11	17-21
свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль			
130	Бифитекс рубленый	Калорийность-311, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-4	93-57
говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль			
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-97	182-25

Полдник (рекомендация)

75	Пудинг творожный	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
сахари панировочные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана			
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 853, Белки-53, Жиры-77, Углеводы-208	260-86

Калькулятор

Давидова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Сирякова Е.В.



12.04.2024

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цеп. (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 рисовой крупы	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-28
молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-34
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	78-61

Обед

60	Салат из свеклы с зеленым горошком	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	9-19
свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль			
150	Макароны отварные	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-21
макаронные изделия, соль			
180	Компот из вишни, 200/11	Калорийность-54, Углеводы-13	11-70
вишни (свежемороженая), сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-67
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10	15-63
свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль			
100	Бифитекс рубленый	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	79-80
говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль			
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-85	160-03

Полдник

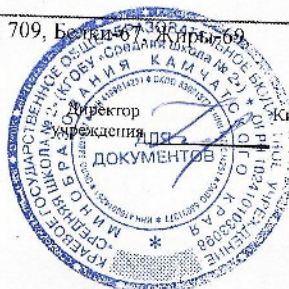
75	Пудинг творожный	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	52-97
сахари папировачные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	46-80
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-82
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	156-59
Итого за день		Калорийность-1 709, Белки-67, Жиры-69, Углеводы-196	395-23

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семсенов Н.Е.

Директор
Исидорова Е.В.

Исидорова Е.В.