

(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
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	17-04
молоко, крупа пшеничная, брусника(замороженная), 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	5-38
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	79-73

Обед

100	Сельдь с картофелем	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	14-05
картофель, сельдь соленая, масло растительное			
100	Гуляш из говядины	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	63-01
говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль			
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11	23-01
свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль			
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
крупа гречневая, соль			
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	4-98
яблоки сушеные, сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-69
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Обед		Калорийность-934, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-102	147-82

Полдник (рекомендация)

100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
яйцо, молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, масло растительное, сахар, соль			
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 974, Белки-67, Жиры-77, Углеводы-241	227-55

Калькулятор

Пашкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.



(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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 вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами молоко, крупа пшеничная, брусника(замороженная), сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	17-04
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-38
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	79-73
<u>Обед</u>			
60	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7	8-43
90	Гуляш из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	56-71
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10	22-89
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	4-98
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-69
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Обед		Калорийность-804, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-92	134-74
<u>Полдник</u>			
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	53-27
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	36-00
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-50	129-77
Итого за день		Калорийность-1758, Белки-59, Жиры-66, Углеводы-220	344-24

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Журьякова Е.В.

