

17.04.2024

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-67
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-53
180	Пудинг из творога (запеченный) с сосом ягодным творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-427, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-37	98-73
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-847, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-100	171-60
Обед			
60	Винегрет с морской капустой картофель, масса отварной морской капусты, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	9-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-89
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
220	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	22-24
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
95	Бедро куриное запеченное бедро куриное, соль, масло растительное	Калорийность-186, Белки-19, Жиры-13	45-17
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	15-25
Итого за Обед		Калорийность-824, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-78	138-35
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	46-80
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	51-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	101-33
Итого за день		Калорийность-1 999, Белки-74, Жиры-71, Углеводы-229	411-28

Калькулятор

Павлунова, Е.А.

Шеф-повар

Семенов, Н.Е.



Жидякова Е.В.

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-67
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-53
230	Пудинг из творога (запеченный) с сосом ягодным творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-545, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-48	103-25
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-965, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-111	176-12
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с морской капустой картофель, масса отварной морской капусты, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	15-32
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-89
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
270	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	27-65
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
105	Бедро куриное запеченное бедро куриное, соль, масло растительное	Калорийность-206, Белки-21, Жиры-14	49-92
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	17-10
Итого за Обед		Калорийность-938, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-88	156-49
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (конлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-2 230, Белки-83, Жиры-82, Углеводы-250	332-61

Калькулятор

Шавагунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирикова Е.В.

