

(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	11-85
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	12-27
200	Хлопья кукурузные с молоком молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	26-86
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	5-21
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	97-22
Обед			
60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	10-20
225	Щи зеленые со сметаной яйцо, щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9	19-75
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	5-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
240	Плов с говядиной говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-35	51-87
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-104	117-18
Полдник			
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
75	Круассан с сыром яйцо, тесто слоёное, сыр, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	44-25
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	88-65
Итого за день		Калорийность-1 957, Белки-67, Жиры-71, Углеводы-220	303-05

Калькулятор

Шапкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирьякова Е.В.

19.04.2024

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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	11-85
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	12-27
200	Хлопья кукурузные с молоком молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	26-86
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	5-21
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	97-22

Обед

100	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	17-00
275	Щи зеленые со сметаной яйца, щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-12	23-86
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	5-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
280	Плов с говядиной говядина (мясо безжирное нежирных сортов) замороженная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-476, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-41	61-01
Итого за Обед		Калорийность-965, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-117	137-23

Полдник (рекомендация)

75	Круассан с сыром яйца, тесто слоеное, сыр, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	

Итого за день Калорийность-2 086, Белки-73, Жиры-77, Углеводы-233 234-45

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Циф-повар

Семенов И.Е.

Кирыкова Е.В.

