

(12-18)

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
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	21-73
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	5-46
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	84-50
<u>Обед</u>			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	29-22
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-66
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежемороженая), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-73
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	71-05
270	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка корень, чеснок	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-17	28-91
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-97	187-51
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пудинг творожный сухари панировочные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	
Итого за день		Калорийность-1 725, Белки-71, Жиры-67, Углеводы-198	272-01

Калькулятор

Шанкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.В.

Директор

учреждения

Кирьякова Е.В.



(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 гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	21-73
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	5-46
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	84-50

Обед

60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	18-78
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-21
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-73
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	63-53
220	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка корень, чеснок	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14	23-49
Итого за Обед		Калорийность-684, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-87	162-68

Полдник

75	Пудинг творожный сахари панировачные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	40-84
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	45-41
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-29
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	142-54

Итого за день Калорийность-1 621, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-188 389-72

Калькулятор

Шавкупова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Жирякова Е.В.

