

(7-11 лет с .

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	12-97
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-41
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-21
100	Бедро куриное запеченное бедро куриное, соль, масло растительное	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	44-02
Итого за Завтрак		Калорийность-670, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-86	97-61
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-26
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-70
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-60
240	Рагу из овощей с говядиной говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-18	82-30
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 220 картофель, яйцо, горбуша потрошенная с головой (замороженная), лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15	16-81
Итого за Обед		Калорийность-658, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-75	147-61
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	90-07
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	120-54
Итого за день		Калорийность-1 605, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-196	365-76

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирикова Е.Е.



27.04.2024

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	12-97
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-41
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-66
100	Бедро куриное запеченное бедро куриное, соль, масло растительное	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	44-02
Итого за Завтрак		Калорийность-700, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-92	99-06
Обед			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-44
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-70
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-60
280	Рагу из овощей с говядиной говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-21	85-82
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лавровый лист, лук репчатый, картофель, яйцо, горбуша потрошенная с головой (замороженная), морковь, масло растительное, соль, томатная паста	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	24-81
Итого за Обед		Калорийность-774, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-81	165-31
Полдник (рекомендация)			
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Чай с шиповником, 200/11 шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 751, Белки-85, Жиры-62, Углеводы-208	264-37

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.

