

(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
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев 'Геркулес' в ягодами	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	25-51
молоко, овсяные хлопья 'Геркулес', сахар, брусника(замороженная), масло сливочное			
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	5-37
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	83-87

Обед

60	Винегрет с сельдью	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	11-85
сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль			
90	Бефстроганов из говядины	Калорийность-181, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5	69-69
говядина б/к (лопаточная и подлопаточные части), лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль			
225	Суп из овощей с курицей со сметаной	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	20-41
картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
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	2-68
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Обед		Калорийность-723, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-91	148-62

Полдник

100	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	36-00
блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное			
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	52-67
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48	116-67

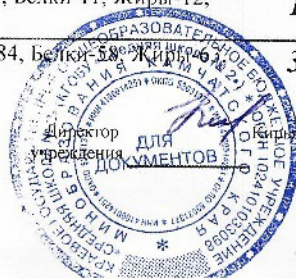
Итого за день Калорийность-1 684, Белки-58, Жиры-66, Углеводы-211 349-16

Калькулятор

Пилигунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



02.05.2024

(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 жидкая молочная из овсяных хлопьев 'Геркулес' с ягодами	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	25-51
молоко, овсяные хлопья 'Геркулес', сахар, брусника(замороженная), масло сливочное			
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	5-37
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	83-87

Обед

100	Винегрет с сельдью	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	19-75
сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль			
100	Бефстроганов из говядины	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6	77-44
говядина б/к (лопаточная и подлопаточные части), лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль			
275	Суп из овощей с курицей со сметаной	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	25-20
картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, 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	2-68
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Обед		Калорийность-853, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-101	170-10

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	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-445, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-59	
Итого за день		Калорийность-1900, Белки-67, Жиры-74, Углеводы-232	253-97

Калькулятор

Шевчунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Иванова Е.В.

