

03.05.2024

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	6-69
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
	Пудинг из творога		
150	(запеченный) с сосом ягодным творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-356, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-31	104-47
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-776, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-94	175-83
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	28-00
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-57
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
	Рассольник ленинградский		
210	(крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	30-39
240	Пельмени мясные с маслом(1 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-418, Белки-2, Жиры-20, Углеводы-43	108-86
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
Итого за Обед		Калорийность-921, Белки-12, Жиры-30, Углеводы-104	209-34
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-38
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	51-00
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	42-95
Итого за Полдник		Калорийность-295, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-43	97-33
Итого за день		Калорийность-1992, Белки-53, Жиры-66, Углеводы-241	482-50

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.В.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	6-71
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
150	Пудинг из творога (запеченный) с сосом ягодным творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-356, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-31	104-47
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-776, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-94	175-85
Обед			
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	38-65
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-57
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
260	Рассольник ленинградский. (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	37-63
240	Пельмени мясные с маслом(1 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-418, Белки-2, Жиры-20, Углеводы-43	108-86
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
Итого за Обед		Калорийность-978, Белки-13, Жиры-33, Углеводы-108	227-23
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное 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	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-294, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-2048, Белки-53, Жиры-70, Углеводы-245	403-08

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.И.

Директор

Кириякова Е.В.

