

(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
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	13-69
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	5-40
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	100-65

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	26-51
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-66
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-70
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
220	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	6-08
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	47-18
Итого за Обед		Калорийность-818, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-107	122-88

Полдник

75	Пита		62-25
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	23-00
200	Компот из плодов консервированных компот (консервированный), сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32	42-67
Итого за Полдник		Калорийность-186, Белки-2, Углеводы-44	127-92

Итого за день Калорийность-1502, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-206 351-45

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Б.

Директор

Жирякова Е.В.



07.05.2024

(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
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	13-69
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	5-40
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	100-65

Обед

100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	44-18
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-66
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-70
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
270	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста балокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	7-46
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	51-57
Итого за Обед		Калорийность-917, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-111	146-32

Полдник (рекомендация)

75	Пита с сыром мука пшеничная, сыр, творог, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-489, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-56	

Итого за день Калорийность-1904, Белки-59, Жиры-69,
Углеводы-222 **246-97**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.

