

16.05.2024

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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	13-47
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-05
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-26
	молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль		
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	5-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	78-49
Обед			
60	Салат из свеклы с зеленым горошком	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	10-24
	свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль		
150	Макароны отварные	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-21
	макаронные изделия, соль		
180	Компот из вишни, 200/11	Калорийность-54, Углеводы-13	11-70
	вишня(свежемороженая), сахар		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-69
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10	19-63
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль		
100	Бифштекс рубленый	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	77-12
	говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль		
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-85	162-42
Полдник			
75	Пудинг творожный	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	40-29
	яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана		
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	45-50
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	50-92
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	136-71
Итого за день		Калорийность-1 709, Белки-67, Жиры-69, Углеводы-196	377-62

Калькулятор

Павкунова, Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кириякова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. 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	13-47
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-05
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-26
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	5-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	78-49
Обед			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	17-07
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-66
200	Компот из вишни, 200/11 вишни(свежемороженая), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-69
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11	20-17
130	Бифштекс рубленый говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-311, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-4	98-11
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-97	193-52
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1853, Белки-73, Жиры-77, Углеводы-208	272-01

Калькулятор

Мавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.П.

Директор
доупреждения

Кирьякова Е.В.