

(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 вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	26-45
молоко, крупа пшеничная, сахар, брусника(замороженная), масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	7-20
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-32
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29

Итого за ЗавтракКалорийность-577, Белки-16, Жиры-21,
Углеводы-78 **88-43**Обед

60	Сельдь с картофелем	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7	9-43
картофель, сельдь соленая, масло растительное			
90	Гуляш из говядины	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	56-71
говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль			
225	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-9	23-77
свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, 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	5-28
яблоки сушеные, сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-66
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-12
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00

Итого за ОбедКалорийность-784, Белки-30, Жиры-32,
Углеводы-91 **137-15**Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	53-23
100	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	36-00

блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное**Итого за Полдник**Калорийность-377, Белки-12, Жиры-12,
Углеводы-50 **129-73****Итого за день**Калорийность-1 738, Белки-58, Жиры-65,
Углеводы-219 **355-31**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов И.Е.

Директор

Кирилова Г.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цеп. (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 вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	26-45
молоко, крупа пшеничная, сахар, брусника(замороженная), масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	7-20
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-32
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	88-43

Обед

100	Сельдь с картофелем	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	11-65
картофель, сельдь соленая, масло растительное			
100	Гуляш из говядины	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	63-01
говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль			
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11	26-78
свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, 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	5-28
яблоки сушеные, сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-66
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-12
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Обед		Калорийность-934, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-102	149-72

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	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 974, Белки-67, Жиры-77, Углеводы-241	238-15

Калькулятор

Шатунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирилова Е.В.

