

21.05.2024

(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	6-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
150	Вареники с творогом(первый вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-306, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-49	95-39
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-726, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-112	166-56
Обед			
60	Винегрет с морской капустой картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	11-91
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-55
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-12
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	17-33
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
95	Бедро куриное запеченное бедро куриное, соль, масло растительное	Калорийность-186, Белки-19, Жиры-13	23-57
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	13-00
Итого за Обед		Калорийность-824, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-78	108-17
Полдник			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	47-02
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	55-55
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	51-00
Итого за Полдник		Калорийность-436, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-62	153-57
Итого за день		Калорийность-1 986, Белки-74, Жиры-60, Углеводы-252	428-30

Калькулятор

Павлунова Е.А.

Шеф-повар

Семинев Н.Е.

Ирияхова 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	6-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
150	Вареники с творогом(первый вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-306, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-49	95-40
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-726, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-112	166-57
Обед			
100	Винегрет с морской капустой картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-86
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-55
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-12
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
270	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	19-88
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
105	Бедро куриное запеченное бедро куриное, соль, масло растительное	Калорийность-206, Белки-21, Жиры-14	23-61
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	15-60
Итого за Обед		Калорийность-938, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-88	121-31
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (копченое 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	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-1 991, Белки-70, Жиры-61, Углеводы-251	287-88

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов, Н.Е.

Ки́рьякова Е.В.

