

(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	12-00
90	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	6-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
90	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	45-09
180	Рагу овощное картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	16-98
Итого за Завтрак		Калорийность-492, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-56	102-78

Обед

60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	25-41
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
100	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	11-65
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
240	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	103-49
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/11 картофель, яйцо, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	27-52
Итого за Обед		Калорийность-697, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-93	214-63

Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	50-13
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50

Итого за Полдник Калорийность-298, Белки-9, Жиры-8,
Углеводы-46 140-13

Итого за день Калорийность-1487, Белки-62, Жиры-49,
Углеводы-195 457-54

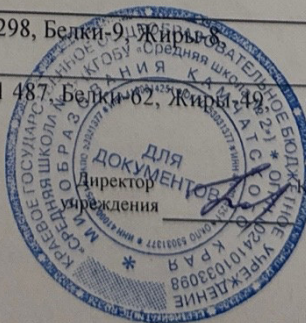
Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Исхрюкова Е.В.



09.09.2024

(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	12-00
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-76
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
100	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	50-10
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	16-98

Итого за Завтрак Калорийность-563, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-66 115-36

Обед

100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	33-31
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
100	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	11-65
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
280	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	120-74

Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18 30-17

картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль

Итого за Обед Калорийность-848, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-102 242-43

Полдник (рекомендация)

75	Булочка сдобная с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	

Итого за Полдник Калорийность-466, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66 357-79

Итого за день Калорийность-1877, Белки-82, Жиры-69, Углеводы-234

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

