

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
210	Каша вязкая молочная из смеси круп молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	20-79
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	98-57

Обед

60	Огурцы свежие	Калорийность-8, Углеводы-2	22-64
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох луцёный, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17	18-11
120	Котлеты домашние говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-325, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-16	72-30
Итого за Обед		Калорийность-945, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-106	160-90

Полдник

200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
80	Пицца	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	52-80
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	73-75

Итого за день

Калорийность-1 848, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-220 333-22

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
председателя

Кириякова.Е.В.



(12-18 лет)

Завтрак

Обед

Полдник (рекомендация)

Итого за Полдник

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
учреждения

Ки́рьякова, Е. В.