

16.09.2024

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	6-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-79
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	24-45
150	Картофель запеченный по-деревенски <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	15-94
100	Куриное филе в сырном соусе <i>филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	65-87
Итого за Завтрак		Калорийность-554, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-59	117-24
<u>Обед</u>			
60	Салат витаминный /2 вариант/ <i>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-26
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	11-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-39
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-93
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной <i>картофель, говядина, горох шифоновый, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	31-41
240	Рагу из овощей с курицей, 240 <i>кури (тушка) (мелкая 1-й категории) скаржан и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, лук порей, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	84-09
Итого за Обед		Калорийность-689, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-79	166-64
<u>Полдник</u>			
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	24-45
35	Бутерброд с икрой минтая <i>хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное</i>	Калорийность-117, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	14-59
Итого за Полдник		Калорийность-218, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38	41-68
Итого за день		Калорийность-1 461, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-176	325-56

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кирьякова Е. В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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	4-79
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	24-45
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	19-13
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	65-87
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-74	128-00
Обед			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокачанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-44
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-39
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-93
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифонованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	40-83
280	Рагу из овощей с курицей, 240 куры (тушка цыпленка 1-й категории) скрутки и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	98-10
Итого за Обед		Калорийность-816, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-89	196-25
Полдник (рекомендация)			
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 745, Белки-75, Жиры-70, Углеводы-198	324-25

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Иванова Е.В.

