

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	21-61
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-43
90	Соус болоньезе говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	60-31
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-69	120-34
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	17-91
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
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
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огузки консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	31-19
90	Бефстроганов из куриного филе бедро куриное (охлажденное), филе птицы охлажденное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	61-88
Итого за Обед		Калорийность-749, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-89	168-54
<u>Полдник</u>			
60	Яблоко	Калорийность-28, Углеводы-6	10-37
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	52-92
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-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40	112-79
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-64, Жиры-59, Углеводы-198	401-67

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирикова Е.В.

(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	21-61
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-92
100	Соус болоньезе говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	67-01
Итого за Завтрак		Калорийность-614, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-76	128-53
Обед			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	17-91
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
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
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
160	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11	23-77
100	Бефстроганов из куриного филе бедро куриное (охлажденное), филе птицы охлажденное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	68-75
Итого за Обед		Калорийность-772, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-91	169-03
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	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1 840, Белки-72, Жиры-68, Углеводы-233	297-56

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
инспекция

Кирижова Е.В.

