

(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
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-52
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
150	Вареники с творогом(первый вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-306, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-49	90-60
50	Булочка с изюмом Веснушка прочие изделия, булочные изделия	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	77-80
Итого за Завтрак		Калорийность-668, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-104	209-53
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	19-47
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
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
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифонованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	31-41
240	Рагу из овощей с курицей куры (тушка цыпята 1-й категории) скарисил и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	97-11
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-85	190-46
Полдник			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	51-50
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	39-00
Итого за Полдник		Калорийность-370, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-53	147-70
Итого за день		Калорийность-1 783, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-242	547-69

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Сменов.Н.Е



Кирьякова.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	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-52
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
150	Вареники с творогом(первый вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-306, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-49	90-60
50	Булочка с изюмом Веснушка прочие изделия, булочные изделия	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	77-80
Итого за Завтрак		Калорийность-668, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-104	209-53
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	19-47
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
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
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифасованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	40-83
280	Рагу из овощей с курицей куры (тушка чыгыята 1-й категории) курицы и м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	113-30
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-92	216-07
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с джемом молоко, мука пшеничная, джем абрикосовый, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-1 948, Белки-75, Жиры-63, Углеводы-263	425-60

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

председателя ДЛР

ДОКУМЕНТОВ

Кирышкова Е.В.

