

(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	39-77
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	5-34
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	117-66
Обед			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	27-61
280	Запеканка картофельная с субпродуктами картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль	Калорийность-472, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-48	82-52
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	6-94
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-67
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-97
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох лущёный, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17	18-12
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-101	143-83
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	116-36
Итого за день		Калорийность-1 703, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-223	377-85

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Бирякова.Е.В.



