

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	15-95
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	58-85
Итого за Завтрак		Калорийность-564, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-67	114-07
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	7-87
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	29-01
240	Рагу из овощей с курицей, 240 куры (тушка цыпята 1-й категории) скурихин и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	77-36
Итого за Обед		Калорийность-689, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-79	156-23
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
35	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-117, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	14-81
Итого за Полдник		Калорийность-218, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38	49-45
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-184	319-75

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е



Кириякова Е.В

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	15-95
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	58-85
Итого за Завтрак		Калорийность-564, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-67	114-07
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	7-87
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	29-01
240	Рагу из овощей с курицей, 240 куры (тушка цыплята 1-й категории) скурихин и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	77-36
Итого за Обед		Калорийность-689, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-79	156-23
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
35	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-117, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	14-81
Итого за Полдник		Калорийность-218, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38	49-45
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-184	319-75

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
учреждения

Кирьякова.Е.В

