

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 малоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	26-83
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-484, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-72	66-73
Обед			
60	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7	3-95
90	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	53-54
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свекла, капуста белокочанная, картофель, окорочка куриные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	18-17
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-49
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Обед		Калорийность-919, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-125	129-73
Полдник			
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	51-50
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-401, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-58	117-00
Итого за день		Калорийность-1 804, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-255	313-46

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	26-83
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-484, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-72	66-73

Обед

100	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	6-58
100	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	59-49
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свекла, капуста белокочанная, картофель, окорочка куриные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	22-21
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-49
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Обед		Калорийность-1 029, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-130	142-35

Полдник (рекомендация)

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	51-50
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 976, Белки-59, Жиры-71, Углеводы-263	209-08

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Директор

Кириакова.Е.В.

