

17.12.2024

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	14-57
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	27-33
молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	95-95

Обед

60	Сельдь с картофелем	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7	10-40
картофель, сельдь соленая, масло растительное			
90	Гуляш из говядины	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	53-54
говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль			
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	18-58
свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль			
150	Каша гречневая	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
крупа гречневая, соль			
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
яблоки сушеные, сахар			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-92
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-814, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101	134-59

Полдник

100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	51-31
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-61	133-51
Итого за день		Калорийность-1 813, Белки-58, Жиры-66, Углеводы-240	364-05

Калькулятор

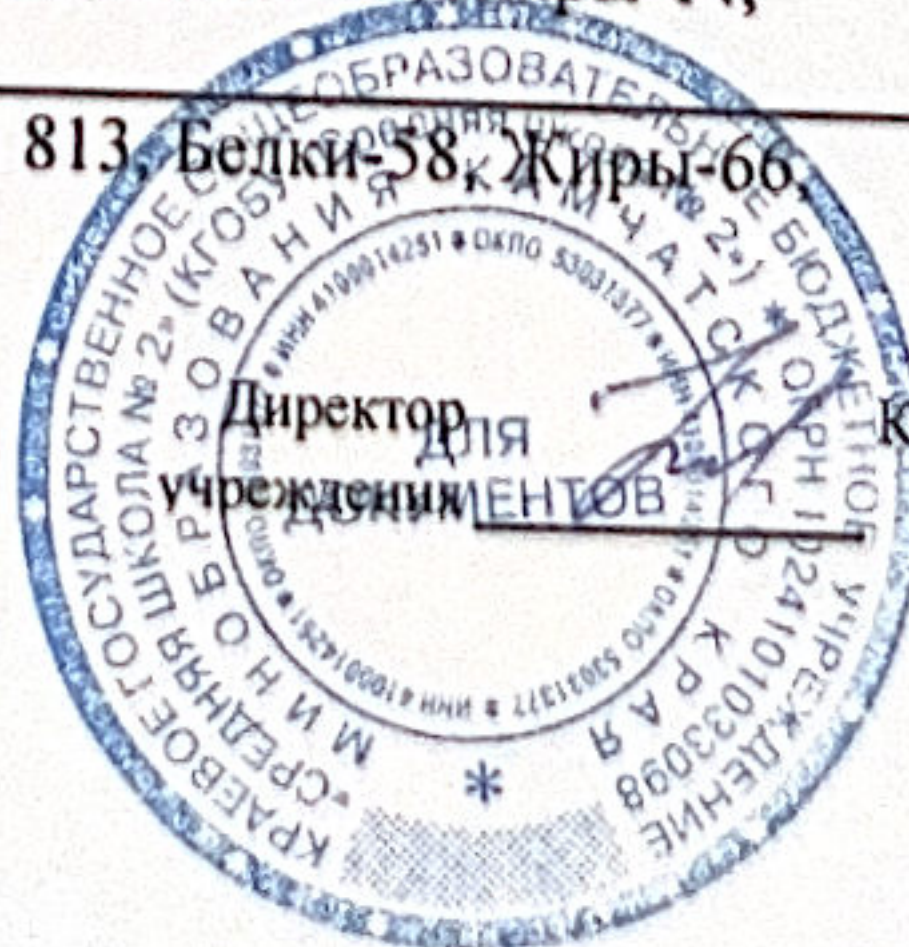
Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кириякова 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	14-57
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	27-33
молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	95-95
Обед			
100	Сельдь с картофелем	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	17-33
картофель, сельдь соленая, масло растительное			
100	Гуляш из говядины	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	59-49
говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль			
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	22-21
свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль			
180	Каша гречневая	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
крупа гречневая, соль			
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
яблоки сушеные, сахар			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-92
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-957, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-111	152-14
Полдник (рекомендация)			
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Виноград	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 997, Белки-67, Жиры-75, Углеводы-250	248-09

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
уполномоченный

Кирыякова Е.В.

