

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-73
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10 молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	29-81
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-96
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-97
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	112-85
<u>Обед</u>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	5-23
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	7-17
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
100	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	31-59
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	29-06
100	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным 100/30 говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	88-95
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-29
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-975, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-117	212-32
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-451, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-2,003, Белки-68, Жиры-74, Углеводы-256	325-17

Ки́рьякова.Е.В

(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	14-73
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10 молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	29-81
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-96
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-97
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	112-85
Обед			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	5-23
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	7-17
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
60	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7	18-95
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	24-89
90	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным 90/30 говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	77-94
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-57
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-856, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-106	182-78
Полдник			
100	Блинчики с молоком сгущенным блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	43-00
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	58-19
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
Итого за Полдник		Калорийность-451, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	132-39
Итого за день		Калорийность-1884, Белки-63, Жиры-69, Углеводы-245	428-02

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ
Директор
учреждения

Кирьякова Е.В.