

(7-11 лет.)

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	14-79
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-75
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	37-82
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
	сахар, лимон, чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	6-59
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-81	121-54
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с сельдью	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	23-91
	сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль		
90	Бефстроганов из говядины	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	62-42
	говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль		
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 200/15/10	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9	21-67
	картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль		
150	Каша гречневая	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	5-86
	крупа гречневая, соль		
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
	яблоки сушеные, сахар		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-29
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	7-15
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-891, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-110	164-36
<u>Полдник</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	43-00
	блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное		
200	Ряженка	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Полдник		Калорийность-431, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	121-49
Итого за день		Калорийность-1971, Белки-65, Жиры-74, Углеводы-250	407-39

Калькулятор

Цыплакова О А

Шеф-повар

Валеєва О.А.

И о директора
учреждения

Михайлова В С

19.05.2025

(12-18 лет)

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	14-79
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-75
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	37-82
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
	сахар, лимон, чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-59
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	121-54
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с сельдью	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	39-85
	сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль		
100	Бефстроганов из говядины	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-6	69-35
	говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль		
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-11	26-49
	картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль		
180	Каша гречневая	Калорийность-190, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-35	7-03
	крупа гречневая, соль		
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
	яблоки сушеные, сахар		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	4-94
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	8-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-1 051, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-133	196-30
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
	блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное		
200	Ряженка	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-431, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	
Итого за день		Калорийность-2 131, Белки-74, Жиры-80, Углеводы-273	317-84

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И. о. директора
учреждения

Михайлова В.С.

