

(7-11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
75/5	Котлета Осень (кета) <i>лосось, яйцо, лук репчатый, масло растительное, морковь, крупа рисовая, масло сливочное, мука пшеничная</i>	Калорийность-192, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-7	30-70
200	Рис отварной рассыпчатый <i>крупа рисовая, масло растительное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	7-57
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-78
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-49
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-95	70-54
Обед			
100	Салат из квашеной капусты, лука и яблока с растительным маслом <i>капуста белокачанная (квашенная), яблоки, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	15-73
250/10	Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) <i>картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	19-78
100	Свинина тушеная <i>мясо свинины, масло сливочное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-5	36-47
200	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-77	21-45
200	Компот из сухофруктов с сахаром <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-13
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-23, Жиры-50, Углеводы-205	104-16
Полдник			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	21-00
100	Блинчики со сгущенным молоком <i>блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное</i>	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	36-00
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-11, Жиры-53, Углеводы-39	57-00
Итого за день		Калорийность-1 666, Белки-55, Жиры-120, Углеводы-339	231-70

Калькулятор

Павкунова .Е.А

Шеф-повар

Семинцева.Е.В

Директор
устройства

Михайлова.В.С



(от 11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
115/5	Котлета Осень'(кета) <i>лосось, яйцо, лук репчатый, масло растительное, морковь, крупа рисовая, масло сливочное, мука пшеничная</i>	Калорийность-288, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-10	46-05
200	Рис отварной рассыпчатый <i>крупа рисовая, масло растительное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	7-57
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-78
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-49
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-98	85-89
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты, лука и яблока с растительным маслом <i>капуста белокочанная (квашенная), яблоки, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	15-73
300/15	Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) <i>картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-17	23-97
100	Свинина тушеная <i>мясо свинины, масло сливочное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-5	36-47
250	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое</i>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-96	26-81
200	Компот из сухофруктов с сахаром <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-13
Итого за Обед		Калорийность-849, Белки-26, Жиры-54, Углеводы-227	113-71
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	
60	Слойка с повидлом	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-411, Белки-12, Жиры-56, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 940, Белки-65, Жиры-133, Углеводы-380	199-60

Шавкүнова .Е.А

Солнцева, Е. В.

Директор
учреждения

Михайлова, В.С.



09.01.2024

(7-11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	28-65
100	Омлет натуральный (первый вариант) <i>яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое</i>	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-5	25-55
50	Мармелад желейный	Калорийность-156, Углеводы-40	18-50
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-87
40	Батон нарезной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-50
Итого за Завтрак		Калорийность-641, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-98	81-07
<u>Обед</u>			
50	Томаты консервированные н/о в собственном соку	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4	20-14
250/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками (1 вариант) <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-12	20-01
75	Тефтели <i>говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-8	30-18
30	Соус молочный <i>молоко сухое, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, соль</i>	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1	3-08
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39	10-74
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-87
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-56
Итого за Обед		Калорийность-662, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-104	92-58
<u>Полдник</u>			
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	55-64
100	Булочка Маковка	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-282, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-42	101-64
Итого за день		Калорийность-1 585, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-244	275-29

Калькулятор

Шавкунова.Е.А

Шеф-повар

Кузнецова.Т.О

Директор
учреждения

Михайлова.В.С



09.01.2024

(от 11 лет (Осень-зима))

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

Завтрак

100	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	28-65
200	Омлет натуральный (первый вариант) яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-487, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-10	51-11
50	Мармелад желейный	Калорийность-156, Углеводы-40	18-50
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-87
40	Батон нарезной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-50
Итого за Завтрак		Калорийность-884, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-103	106-63

Обед

50	Томаты консервированные н/о в собственном соку	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4	20-14
300\25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (1 вариант) картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо	Калорийность-182, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	24-09
120	Тефтели говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-13	48-30
30	Соус молочный молоко сухое, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, соль	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1	3-08
250	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-48	13-42
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-87
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-56
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-121	117-46

Полдник (рекомендация)

200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	
70	Пирожок песочный с яблоками		
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	

Итого за Полдник**Итого за день**

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Кузнецова.Т.О

Директор
учреждения

Михайлова.В.С



224-09