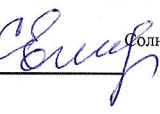


(7-11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
85	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-145, Белки-10, Жиры-11	66-01
200	Каша перловая рассыпчатая крупа перловая, масло растительное, соль	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-42	5-40
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-78
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-42	3-02
40	Томаты консервированные н/о в собственном соку	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	15-49
Итого за Завтрак		Калорийность-491, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-102	91-70
Обед			
100	Икра кабачковая	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8	16-65
250/10	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)	Калорийность-144, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	19-63
75	Тефтели говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-8	32-14
200	Капуста жареная капуста белокочанная, масло сливочное	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8	26-00
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-59
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-56
Итого за Обед		Калорийность-705, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-87	105-57
Полдник			
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-57
50	Кекс творожный	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	37-50
50	Яблоко	Калорийность-19, Углеводы-4	9-03
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-54	62-10
Итого за день		Калорийность-1 552, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-243	259-37
Калькулятор	 Шавкунова .Е.А	Шеф-повар  Солнцева.Е.В	Директор учреждения  Михайлова.В.С

12.01.2024

(от 11 лет (Осень-зима))

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

Завтрак

85	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-145, Белки-10, Жиры-11	66-01
250	Каша перловая рассыпчатая крупа перловая, масло растительное, соль	Калорийность-310, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	6-75
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-78
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-42	3-02
40	Томаты консервированные н/о в собственном соку	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	15-49
Итого за Завтрак		Калорийность-553, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-112	93-05

Обед

300/15	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-21	23-25
100	Тефтели говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-236, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-11	42-86
200	Капуста жареная капуста белокочанная, масло сливочное	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8	26-00
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-59
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-56
100	Икра кабачковая	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8	16-65
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-94	119-91

Полдник (рекомендация)

200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	
70	Коврижка Медовая без начинки	Калорийность-291, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-59	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-525, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-103	

Итого за день Калорийность-1 873, Белки-60, Жиры-69, Углеводы-309 **212-96**

Калькулятор

Шавкунова.Е.А.

Шеф-повар

Соболева.Е.В.

Директор
учреждения

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>			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	46-15
200	Запеканка из творога со сметаной творог, сахар, крупа манная, сметана, яйцо, масло растительное, молоко сухое	Калорийность-45, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-23	112-05
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-78
40	Батон нарезной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-56
Итого за Завтрак		Калорийность-278, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-73	166-54
<u>Обед</u>			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-02
300/15	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, свекла, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, сахар, зелень (сушеная)	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-12	26-49
115/5	Треска жаренная в яйце филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль	Калорийность-182, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3	40-93
250	Морковно-картофельное пюре морковь, картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль	Калорийность-175, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22	27-92
200	Чай с шиповником, 200/11 шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	1-51
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-63
Итого за Обед		Калорийность-635, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-77	115-50
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
80	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с джемом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-390, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1 303, Белки-70, Жиры-73, Углеводы-216	282-04

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Солнцева.Е.В

Директор

Михайлова.В.С



(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	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	46-15
150	Запеканка из творога со сметаной творог, сахар, крупа манная, сметана, яйцо, масло растительное, молоко сухое	Калорийность-34, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-17	84-03
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-78
40	Батон нарезной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-56
Итого за Завтрак		Калорийность-267, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-67	138-52
<u>Обед</u>			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-02
250/10	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, свекла, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, сахар, зелень (сушеная)	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	22-15
95/5	Треска жаренная в яйце филе минтая, яйцо, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль	Калорийность-152, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-3	34-11
200	Морковно-картофельное пюре морковь, картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль	Калорийность-140, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18	22-34
30	Печенье песочное		8-40
200	Чай с шиповником, 200/11 шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	1-51
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-63
Итого за Обед		Калорийность-538, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-71	107-16
<u>Полдник</u>			
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	53-55
60	Пирожок печеный с джемом		40-80
40	Груша	Калорийность-33, Углеводы-7	11-20
Итого за Полдник		Калорийность-187, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	105-55
Итого за день		Калорийность-992, Белки-54, Жиры-53, Углеводы-167	351-23

Калькулятор

Шавлунова Е.А.

Шеф-повар

Содничева Е.В.

Директор

Шавлунова В.С.

