

(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>			
40	Яйцо вареное(1 вариант)	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
250	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом макаронные изделия, сыр, масло сливочное	Калорийность-360, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-49	42-55
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-80
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-14
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
Итого за Завтрак		Калорийность-653, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-97	88-49
<u>Обед</u>			
100	Салат из редиса (лобы) с растительным маслом лоба, масло растительное, соль	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-05
300/15	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-22	34-03
100	Гуляш говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль, чеснок	Калорийность-197, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	51-64
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	7-44
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-63
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-80
40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31	12-80
Итого за Обед		Калорийность-1 017, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-155	138-39
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	
60	Пирожок печеный из пресного слоеного теста с фаршем из кураги	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28	
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-56	
Итого за день		Калорийность-2 068, Белки-75, Жиры-79, Углеводы-308	226-88

Калькулятор

Павлунова Е.А.

Шеф-повар

Солнцева Е.В.

Директор
учреждения

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>			
40	Яйцо вареное(1 вариант)	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
200	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом макаронные изделия, сыр, масло сливочное	Калорийность-288, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	34-04
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-80
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-14
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-87	79-98
<u>Обед</u>			
100	Салат из редиса (лобы) с растительным маслом лоба, масло растительное, соль	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-05
250/10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	28-08
100	Гуляш говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль, чеснок	Калорийность-197, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	51-64
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	7-44
40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31	12-80
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-63
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-80
Итого за Обед		Калорийность-981, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-151	132-44
<u>Полдник</u>			
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	56-29
60	Пирожок печеный с джемом		40-80
Итого за Полдник		Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	97-09
Итого за день		Калорийность-1 718, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-260	309-51

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Солнцева Е.В.

Директор
учреждения

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200	Плов из риса с фруктами <i>крупа рисовая, масло растительное, сахар, чернослив, изюм</i>	Калорийность-327, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-59	13-63
70	Сырники из творога запеченные <i>творог, сметана, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло растительное</i>	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-13	46-50
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	21-56
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	13-85
25	Мармелад желейный	Калорийность-78, Углеводы-20	9-25
Итого за Завтрак		Калорийность-732, Белки-23, Жиры-64, Углеводы-107	104-79

Обед

30	Огурцы консервированные	Калорийность-8, Углеводы-1	8-19
250/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками(1вариант) <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-12	22-74
100	Гуляш <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль, чеснок</i>	Калорийность-197, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	52-40
200	Капуста белокачанная тушеная в томатном соусе <i>капуста белокачанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10	26-01
50	Печенье песочное		14-00
200	Кисель из вишни <i>сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)</i>	Калорийность-111, Углеводы-27	11-09
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-80
Итого за Обед		Калорийность-640, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-78	141-23

Полдник

200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-25
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
50	Груша	Калорийность-41, Углеводы-9	14-00
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-72	53-25

Итого за день Калорийность-1 749, Белки-61, Жиры-102, Углеводы-257 **299-27**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Солнцева 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>			
250	Плов из риса с фруктами крупа рисовая, масло растительное, сахар, чернослив, изюм	Калорийность-408, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-73	17-04
70	Сырники из творога запеченные творог, сметана, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло растительное	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-13	46-50
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	13-85
25	Мармелад желейный	Калорийность-78, Углеводы-20	9-25
200	Молоко обогащенное витаминами	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	21-56
Итого за Завтрак		Калорийность-821, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-122	108-20
<u>Обед</u>			
30	Огурцы консервированные	Калорийность-8, Углеводы-1	8-19
300/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками(1вариант) картофель, говядина, лук репчатый, морковь, соль, зелень свежая, масло растительное, яйцо	Калорийность-182, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	27-38
75	Гуляш говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль, чеснок	Калорийность-148, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	39-30
200	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10	26-01
200	Кисель из вишни сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)	Калорийность-111, Углеводы-27	11-09
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-80
50	Печенье песочное		14-00
Итого за Обед		Калорийность-622, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-80	132-77
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	
80	Пирожок простой печеный из дрожжевого теста с творожным фаршем	Калорийность-246, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-39	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-431, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-83	
Итого за день		Калорийность-1 874, Белки-66, Жиры-60, Углеводы-285	240-97

Калькулятор

ЧШавкунова Е.А.

Шеф-повар

Солнцева Е.В.

Директор
учреждения

Михайлова В.С.

