

(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
50	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-7	40-08
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-02
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-80
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-25
Итого за Завтрак		Калорийность-497, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-80	62-15
<u>Обед</u>			
100	Салат из редиса (лобы) с растительным маслом лоба, масло растительное, соль	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	18-82
300/20	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне (с мясом говядины) картофель, говядина, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (сушеная)	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-21	14-87
100	Тефтели говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-236, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-11	42-80
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39	10-48
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-10
30	Мармелад желейный	Калорийность-94, Углеводы-24	11-10
Итого за Обед		Калорийность-1 001, Белки-30, Жиры-49, Углеводы-202	108-77
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Кисломолочный напиток (варенец с лактулозой)	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
65	Оладьи с маслом мука пшеничная, масло сливочное, сахар, молоко сухое, яйцо, соль, дрожжи	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-23	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-1 873, Белки-61, Жиры-82, Углеводы-333	170-92

Калькулятор

Шваркунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Михайлова В.С.



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
50	Колбаса вареная (Докторская)	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-7	40-08
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-02
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-80
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-13, Белки-3, Углеводы-13	3-25
Итого за Завтрак		Калорийность-497, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-80	62-15
<u>Обед</u>			
100	Салат из редиса (лобы) с растительным маслом лоба, масло растительное, соль	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	18-82
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	13-23
75	Тефтели говядина, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-8	32-10
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39	10-48
200	Компот из сухофруктов с сахаром сухофрукты, сахар	Калорийность-146, Углеводы-21	4-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-10
30	Мармелад желейный	Калорийность-94, Углеводы-24	11-10
Итого за Обед		Калорийность-908, Белки-26, Жиры-44, Углеводы-195	96-43
<u>Полдник</u>			
200	Кисломолочный напиток (варенец с лактулозой)	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	54-52
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	36-00
Итого за Полдник		Калорийность-308, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-39	90-52
Итого за день		Калорийность-1713, Белки-56, Жиры-74, Углеводы-314	249-10

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Директор

Михайлова.В.С