

(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>			
200	Каша гречневая на молоке(1 вар) молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-29	24-13
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-10
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	43-68
Итого за Завтрак		Калорийность-692, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-107	105-91
<u>Обед</u>			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-65
300	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	18-15
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	25-29
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-63
100	Свинина тушеная мясо свинины, масло сливочное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-5	36-72
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-10
Итого за Обед		Калорийность-568, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-144	108-54
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Компот из плодов консервированных компот (консервированный), сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32	
50	Кекс творожный	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-362, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-65	
Итого за день		Калорийность-1 622, Белки-45, Жиры-67, Углеводы-316	214-45

Калькулятор

Шаркунова.Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор ДОКУМЕНТОВ Михайлова.В.С

учреждения



(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>			
200	Каша гречневая на молоке(1 вар) молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-29	24-13
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-10
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	43-68
Итого за Завтрак		Калорийность-692, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-107	105-91
<u>Обед</u>			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-65
250	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	16-53
100	Свинина тушеная мясо свинины, масло сливочное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-5	36-72
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	25-29
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-63
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-10
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-140	106-92
<u>Полдник</u>			
200	Компот из плодов консервированных компот (консервированный), сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32	27-60
50	Кекс творожный	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	37-50
50	Апельсин	Калорийность-22, Углеводы-4	13-50
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-6, Жиры-20, Углеводы-61	78-60
Итого за день		Калорийность-1 576, Белки-24, Жиры-66, Углеводы-308	291-43

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Михайлова В.С.

