

(7-11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
100	Клецки из творога творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, соль, яйцо	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-14	42-33
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	14-96
30	Батон нарезной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	4-66
Итого за Завтрак		Калорийность-475, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-60	79-24
Обед			
100	Салат из квашеной капусты, лука и яблока с растительным маслом капуста белокочанная (квашенная), яблоки, масло растительное, лук репчатый, сахар	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	15-55
250/10	Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	20-89
95/5	Биточки Морские'(кета) лосось, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11	35-46
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	9-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-84
Итого за Обед		Калорийность-676, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-99	109-04
Полдник			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	20-92
28	Печенье юбилейное	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-20	7-21
70	Груша	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13	19-60
Итого за Полдник		Калорийность-290, Белки-9, Жиры-50, Углеводы-42	47-73
Итого за день		Калорийность-1 441, Белки-55, Жиры-93, Углеводы-201	236-01

Калькулятор

Шапкова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор

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)
Завтрак			
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
150	Клецки из творога творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, соль, яйцо	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-21	63-50
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	14-96
30	Батон нарезной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	4-66
Итого за Завтрак		Калорийность-583, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-67	100-41
Обед			
100	Салат из квашеной капусты, лука и яблока с растительным маслом капуста белокочанная (квашенная), яблоки, масло растительное, лук репчатый, сахар	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	15-55
300/15	Свекольник на мясном бульоне (борщ с картофелем и мясом говядины) картофель, свекла, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-17	24-97
115/5	Биточки Морские'(кета) лосось, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-13	42-55
250	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-40	26-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	6-84
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	9-38
Итого за Обед		Калорийность-787, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-112	125-44
Полдник (рекомендация)			
200	Молоко пастеризованное	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-47, Углеводы-9	
100	Блинчики с маслом молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-12, Жиры-54, Углеводы-58	
Итого за день		Калорийность-1 767, Белки-68, Жиры-107, Углеводы-237	225-85

Калькулятор

Шавыкина Е.А.

Шеф-повар

Семенов П.Е.

Директор



Михайлова В.С.