

(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>			
15	Сыр порционный	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-4	13-65
200	Каша пшеничная молочная жидкая молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	16-47
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	14-35
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-00
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	25-20
Итого за Завтрак		Калорийность-615, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-98	77-67
<u>Обед</u>			
100	Огурцы свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	35-94
250/10	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	25-48
100	Курица отварная бедро куриное, окорочка куриные, морковь, лук репчатый		50-93
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-02
200	Кисель из вишни сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)	Калорийность-111, Углеводы-27	14-39
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-78
Итого за Обед		Калорийность-544, Белки-13, Жиры-29, Углеводы-174	140-54
<u>Полдник</u>			
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	54-31
80	Булочка Вишенка	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28	36-80
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-50	91-11
Итого за день		Калорийность-1 525, Белки-40, Жиры-61, Углеводы-322	309-32

Калькулятор

Шавкунова.Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

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)
Завтрак			
22	Сыр порционный	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-6	20-03
250	Каша пшениная молочная жидкая молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	20-59
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	14-35
50	Батон нарезной	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	8-00
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	25-20
Итого за Завтрак		Калорийность-688, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-105	88-17
Обед			
100	Огурцы свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	35-94
300/15	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом говядины) капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-11	30-87
100	Курица отварная бедро куриное, окорочка куриные, морковь, лук репчатый		50-93
250	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-349, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-65	10-03
200	Кисель из вишни сахар, крахмал картофельный, плоды и ягоды (замороженные)	Калорийность-111, Углеводы-27	14-39
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-78
Итого за Обед		Калорийность-633, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-189	147-94
Полдник (рекомендация)			
200	Кисломолочный напиток (кефир) с сахаром	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
60	Слойка с повидлом	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	
Итого за Полдник		Калорийность-394, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 715, Белки-47, Жиры-67, Углеводы-346	236-11

Калькулятор

Щавкунова Е.А

Шеф-повар

Семенов Н.Е

Директор
упреждения

Михайлова В.С

