

(от 11 лет (Осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Омлет натуральный (первый вариант) яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-487, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-10	51-80
60	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-46	19-20
200	Чай с лимоном сахар, лимон, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	3-09
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-50	3-61
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-822, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-127	94-99
Обед			
300	Суп рыбный с горбушей (консервы) картофель, филе минтая, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-163, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-20	27-71
150	Рагу из птицы (или кролика) крыло куриное, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-166, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6	34-91
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
200	Чай с медом мёд, чай черный	Калорийность-85, Углеводы-21	3-79
100	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом свекла, яблоки, чернослив, масло растительное, сахар	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	15-76
50	Мармелад желейный	Калорийность-156, Углеводы-40	18-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-03
Итого за Обед		Калорийность-869, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-209	127-62
Полдник (рекомендация)			
200	Какао с молоком(первый вариант) молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	
50	Зрза из творога с изюмом	Калорийность-214, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-24	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-408, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-2 099, Белки-87, Жиры-100, Углеводы-393	222-61

Калькулятор

Шавкунова.Е.А.

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Директор

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

150	Омлет натуральный (первый вариант) <i>яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое</i>	Калорийность-365, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-8	38-85
40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31	12-80
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	3-09
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-50	3-61
80	Яблоко	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
Итого за Завтрак		Калорийность-629, Белки-31, Жиры-41, Углеводы-110	75-64

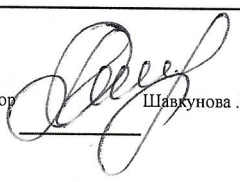
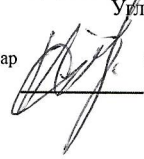
Обед

100	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом <i>свекла, яблоки, чернослив, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	15-76
250	Суп рыбный с горбушей (консервы) <i>картофель, филе минтая, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-17	23-09
100	Рагу из птицы (или кролика) <i>крыло куриное, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная</i>	Калорийность-110, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4	22-94
200	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	20-92
25	Мармелад желейный	Калорийность-78, Углеводы-20	9-25
200/30	Чай с медом <i>мёд, чай черный</i>	Калорийность-98, Углеводы-24	4-36
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-03
Итого за Обед		Калорийность-721, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-187	102-35

Полдник

200	Какао с молоком(первый вариант) <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	8-99
50	Зраза из творога с изюмом	Калорийность-214, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-24	37-50
Итого за Полдник		Калорийность-365, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-49	46-49

Итого за день Калорийность-1 715, Белки-69, Жиры-84, Углеводы-346 **224-48**

Калькулятор  Шавкунова.Е.А.Шеф-повар  Семенов.Н.Е.Директор учреждения  Михайлова.В.С.