

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ЦДП ГС и УФ

И.Л. Кривой

Справочные данные для расчета калорийности и количества нутриентов

01 октября 2024 г.

Продукт, наименование, количество	Всего ккал (кВт)	Плотность ккал (кВт)				Жиры г (кВт)	Белки г (кВт)					Углеводы г (кВт)				
		Б	Ж	У	В		Б	С	А	Е	Св	Р	Мл	Гл		
Завтрак и перекус: Бюджетная столовая 7-11 лет																
Блюдо: каша овсяная с маслом (470г)	153	15,97	27,89	180,23	0,16	22,30					81,29	133,09	32,47	0,94		
Блюдо: салат (7,8г)	14	0,88	0,21	0,18	0,16	0,01					193,80	20,76	103,68	0,48		
Молоко: молоко (20г)	8	0,06	1,80	0,10	0,10						39,00	0,04	1,81	2,01		
Масло сливочное (281,05г)	201			0,34	39,90					0,14		3,18	1,54	0,84		
Сливки 20% (30г)	30	2,40	3,30	14,00	79,00	0,50						6,08	19,30	4,20		
Сметана (100г)	100	3,20	3,20	8,10	39,30	0,50						11,00	11,00	3,00		
Итого:	18.16	18,92	33,41	221,71	0,31	208,24	0,48	247,01	0,44	81,29	133,09	32,47	0,94			
Обед: Бюджетная столовая 7-11 лет																
Суп: суп (100г)	200	2,17	2,14	21,10	21,42	1,41					250,74	10,41	12,80	11,00		
Жареное мясо (100г)	100	19,10	21,78	20,33	24,00	0,14					23,89	10,78	11,93	10,11		
Картофель (100г)	100			0,18	0,30							0,30		0,18		
Сливки 20% (30г)	30	2,40	3,30	14,00	79,00	0,50						6,08	19,30	4,20		
Сметана (100г)	100	3,20	3,20	8,10	39,30	0,50						11,00	11,00	3,00		
Итого:	100	18,16	18,16	18,16	18,16	0,16					18,16	18,16	18,16	18,16		



STAFKARTEN

Bitte füllen Sie diese Karte aus und geben Sie sie an der Kasse ab.

NAME: _____

Nr.	Name	Geburtsdatum		Geburtsort		Muttername		Geburtszeitpunkt		Geburtsdauer		Geburtsgewicht		Geburtslänge		Geburtsgröße	
		Tag	Monat	Land	Stadt	Vorname	Nachname	Uhr	Min	kg	cm	cm	cm	cm	cm		
1	1																
2	2																
3	3																
4	4																
5	5																
6	6																
7	7																
8	8																
9	9																
10	10																
11	11																
12	12																
13	13																
14	14																
15	15																
16	16																
17	17																
18	18																
19	19																
20	20																
21	21																
22	22																
23	23																
24	24																
25	25																
26	26																
27	27																
28	28																
29	29																
30	30																
31	31																
32	32																
33	33																
34	34																
35	35																
36	36																
37	37																
38	38																
39	39																
40	40																
41	41																
42	42																
43	43																
44	44																
45	45																
46	46																
47	47																
48	48																
49	49																
50	50																
51	51																
52	52																
53	53																
54	54																
55	55																
56	56																
57	57																
58	58																
59	59																
60	60																
61	61																
62	62																
63	63																
64	64																
65	65																
66	66																
67	67																
68	68																
69	69																
70	70																
71	71																
72	72																
73	73																
74	74																
75	75																
76	76																
77	77																
78	78																
79	79																
80	80																
81	81																
82	82																
83	83																
84	84																
85	85																
86	86																
87	87																
88	88																
89	89																
90	90																
91	91																
92	92																
93	93																
94	94																
95	95																
96	96																
97	97																
98	98																
99	99																
100	100																

