



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 3 День 14 ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	10,21	10,81	47,40	329,48	49
	Яйцо куриное диетическое, сваренное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	53
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Кофейный напиток	180	4,50	4,48	20,50	140,46	101
	Итого за завтрак	470	26,46	29,4	151,42	716,74	
	Салат зеленый с помидорами и растительным маслом	100	1,07	15,15	10,34	183,96	142
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	2,28	4,98	13,90	115,18	38
ПОЛДНИК	Котлета из говядины паровая	90	15,42	7,22	8,57	163,01	10
	Макаронные отварные	200	4,26	9,88	28,54	220,62	76
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,08	17,52	52,90	98
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
	Итого за обед	920	27,46	32,4	107,42	958,27	
	Кефир 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	1
	Чай черный, зеленый с сахаром	180	0,20	0	13,60	56,00	101
	Пицца	180	12,28	9,84	61,36	366,82	412
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	460	35,5	23,24	47,5	552,82	
	Итого за день	1850	89,34	84,66	306,32	2225,83	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 3 День 14 ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	250	10,21	10,81	47,40	411,25	49
	Яйцо куриное диетическое, сваренное	60	5,08	4,60	0,28	94,2	53
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Кофейный напиток	200	4,50	4,48	20,50	156,01	101
	Итого за завтрак	540	27,35	30,34	155,42	845,46	
	Салат зеленый с помидорами и растительным маслом	150	1,07	15,15	10,34	275,94	142
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	2,28	4,98	13,90	138,21	38
ПОЛДНИК	Котлета из говядины паровая	120	15,42	7,22	8,57	217,35	10
	Макаронные отварные	230	4,26	9,88	28,54	253,79	76
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,08	17,52	58,47	98
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
	Итого за обед	1100	48,46	46,12	142,42	1166,36	
	Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	129,00	1
	Чай черный, зеленый с сахаром	200	0,20	0	13,60	61,00	101
	Пицца	200	28,28	15,84	28,36	407,58	412
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	500	35,5	23,24	47,5	640,58	
	Итого за день	2140	111,29	99,70	344,75	2652,4	