



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке, из овсяных хлопьев	200	9,80	11,74	32,78	276,74	44
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
ОБЕД	Мясо отварное (курица)	20	4,89	3,05	0,00	48,37	69
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	180	6,10	6,22	19,66	158,40	103
	Итого за завтрак	450	23,94	30,32	73,82	667,41	
ПОЛДНИК	Салат сезонный с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	19
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,53	5,85	10,63	119,70	74
	Рыба филе запеченная с картофелем	280	16,40	13,70	21,18	319,94	70
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишни)	180	0,18	0,08	17,52	52,90	92
УТРО	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	930	43,80	36,40	104,33	697,57	
	Кефир 3,2%	180	5,60	8,00	8,40	134,00	1
ВЕЧЕР	Сырники из творога запеченные/шарлотка с фруктами	180	13,80	14,37	30,63	317,81	57
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
	Итого за полдник	370	20,62	14,06	75,01	494,81	
	Итого за день	2150	73,12	73,38	368,31	1859,79	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	250	9,80	11,74	32,78	338,04	44
	Птица тушеная в соусе томатном	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
ОБЕД	Мясо отварное (курица)	40	4,89	3,05	0,00	96,74	69
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	173,22	103
	Итого за завтрак	520	23,94	30,32	73,82	792	
ПОЛДНИК	Салат сезонный с растительным маслом	150	1,22	7,09	6,49	95,83	19
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	300	2,53	5,85	10,63	146,53	74
	Рыба филе запеченная с картофелем	350	16,40	13,70	21,18	347,14	70
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишни)	200	0,18	0,08	17,52	59,18	92
УТРО	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	52,15	45,24	115,156	762,08	
	Кефир 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	134,00	1
ВЕЧЕР	Сырники из творога запеченные/шарлотка с фруктами	200	13,80	14,37	30,63	327,49	57
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
	Итого за полдник	500	33,5	24,55	41,60	542,47	
	Итого за день	2120	98,53	107,38	332,65	2096,55	