



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя 3 День 13 ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак) с молоком	200	10,21	10,81	47,40	329,48	49
	Бутерброд с отварным мясом	20	17,11	10,66	0,00	39,28	72
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Фиточай цветочный с шиповником	180	4,50	4,48	20,50	140,46	101
ОБЕД	Итого за завтрак	430	26,46	29,4	151,42	693,22	
	Салат из фасоли с морковью с соусом салатным	100	1,07	15,15	10,34	183,96	22
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	4,98	13,90	115,18	39
	Печень по-строгановски	90	15,42	7,22	8,57	163,01	71
	Крупа гречневая	200	4,26	9,88	28,54	220,62	76
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,18	0,08	17,52	52,90	94
	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	
	Бюйогурт 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	1
	Творожный кекс с морковью/Зразы творожные с изюмом	180	12,28	9,84	61,36	366,82	19
	Повидло фруктово-ягодное	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	480	35,5	23,24	47,5	571	
	Итого за день	1830	89,34	84,66	306,32	2222,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя 3 День 13 ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак) с молоком	250	10,21	10,81	47,40	359,87	49
	Бутерброд с отварным мясом	40	17,11	10,66	0,00	78,56	72
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Фиточай цветочный с шиповником	200	4,50	4,48	20,50	140,46	101
ОБЕД	Итого за завтрак	580	27,35	30,34	155,42	762,89	
	Салат из фасоли с морковью с соусом салатным	150	1,07	15,15	10,34	274,51	22
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	4,98	13,90	138,11	39
	Печень по-строгановски	120	15,42	7,22	8,57	217,27	71
	Крупа гречневая	230	4,26	9,88	28,54	253,25	76
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,18	0,08	17,52	58,12	94
	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	46,124	142,42	1163,86	
	Бюйогурт 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	132,00	1
	Творожный кекс с морковью/Зразы творожные с изюмом	200	28,28	15,84	28,36	375,82	19
	Повидло фруктово-ягодное	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	520	35,5	23,24	47,5	594	
	Итого за день	2200	111,29	99,70	344,75	2520,75	