

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к №МПТ
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак)	200	10,21	10,81	47,40	329,48	47
	Сложный бутерброд с сыром и колбасой ВК	40	17,11	10,66	0,00	169,28	30
	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
	Чай с добавлением ягода	180	4,50	4,48	20,50	140,46	105
	Итого за завтрак	470	26,46	29,4	151,42	823,22	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	1,07	15,15	10,34	183,96	118
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	4,98	13,90	115,18	39
	Филе птицы тушеное в соусе томатном	90	15,42	7,22	8,57	163,01	73
	Рис отварной	200	4,26	9,88	28,54	220,62	75
	Компот из быстро-размороженной (клубники)	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	
ПОЛДНИК	Ряженка 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	2
	Ватрушка с джемом (повидло, варенье) собственного	180	12,28	9,84	61,36	366,82	109
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	460	35,5	23,24	47,5	527,82	
	Итого за день	1850	89,34	84,66	306,32	2309,31	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к №МПТ
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак)	250	10,21	10,81	47,40	411,25	47
	Сложный бутерброд с сыром и колбасой ВК	80	17,11	10,66	0,00	338,56	30
	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
	Чай с добавлением ягода	200	4,50	4,48	20,50	154,73	105
	Итого за завтрак	580	27,35	30,34	155,42	1088,54	
ОБЕД	Кабачковая икра	150	1,07	15,15	10,34	274,5	118
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	4,98	13,90	138,54	39
	Филе птицы тушеное в соусе томатном	120	15,42	7,22	8,57	203,75	73
	Рис отварной	230	4,26	9,88	28,54	253,01	75
	Компот из быстро-размороженной (клубники)	200	0,18	0,08	17,52	57,03	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	46,12	142,42	1149,43	
ПОЛДНИК	Ряженка 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	138,00	2
	Ватрушка с джемом (повидло, варенье) собственного	200	28,28	15,84	28,36	375,62	109
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	500	35,5	23,24	47,5	556,62	
	Итого за день	2180	111,29	99,70	344,75	2794,59	

