

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к
Неделя 3 День 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая из пшена и риса «Дружба»	200	8,88	9,4	41,22	286,50	43
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	Масло сливочное 2,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Чай черный с лимоном	180	0,20	0	13,60	56,00	101
	<i>Итого за завтрак</i>	460	26,46	29,4	151,42	629,70	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с капустой и растительным маслом	100	1,07	15,15	10,34	43,5	22
	Суп лапша с фрикадельками	250	2,28	4,98	13,90	132,18	39
	Фаршированные овощи/ленивые голубцы	280	15,42	7,22	8,57	346,3	71
	Компот из вишни	180	0,18	0,08	17,52	92,90	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
	<i>Итого за обед</i>	930	27,46	32,4	107,42	837,48	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	1
	Сырники из творога/шарлотка с фруктами	180	12,28	9,84	61,36	366,82	19
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	<i>Итого за полдник</i>	460	35,5	23,24	47,5	531,82	
	<i>Итого за день</i>	1850	89,34	84,66	306,32	1999	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к
Неделя 3 День 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая из пшена и риса «Дружба»	250	8,89	9,42	41,32	348,40	43
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	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 черный с лимоном	200	0,20	0	13,60	76,00	101
	<i>Итого за завтрак</i>	530	27,35	30,34	155,42	711,6	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с капустой и растительным маслом	150	1,07	15,15	10,34	65,25	22
	Суп лапша с фрикадельками	300	2,28	4,98	13,90	155,18	39
	Фаршированные овощи/ленивые голубцы	350	15,42	7,22	8,57	379,35	71
	Компот из вишни	200	0,18	0,08	17,52	92,90	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
	<i>Итого за обед</i>	1100	48,46	46,124	142,42	915,28	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	123,00	1
	Сырники из творога/шарлотка с фруктами	200	28,28	15,84	28,36	385,82	19
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	<i>Итого за полдник</i>	500	35,5	23,24	47,5	555,82	
	<i>Итого за день</i>	2130	111,29	99,70	344,75	2182,7	

