

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к
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
	Фигачай цветочный с шиповником	180	4,50	4,48	20,50	140,46	101
	<i>Итого за завтрак</i>	430	26,46	29,4	151,42	693,22	
ОБЕД	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
	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
	<i>Итого за обед</i>	920	27,46	32,4	107,42	958,27	
ПОЛДНИК	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 фруктовое-ягодное	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	<i>Итого за полдник</i>	480	35,5	23,24	47,5	571	
	<i>Итого за день</i>	1830	89,34	84,66	306,32	2222,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к
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
	Фигачай цветочный с шиповником	200	4,50	4,48	20,50	140,46	101
	<i>Итого за завтрак</i>	580	27,35	30,34	155,42	762,89	
ОБЕД	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
	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
	<i>Итого за обед</i>	1100	48,46	46,124	142,42	1163,86	
ПОЛДНИК	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 фруктовое-ягодное	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	<i>Итого за полдник</i>	520	35,5	23,24	47,5	594	
	<i>Итого за день</i>	2200	111,29	99,70	344,75	2520,75	