

Меню приготовления блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 11-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПТ
Неделя 3 День 14							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	10,21	10,81	47,40	329,48	49
	Яйцо куриное диетическое, сваренное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	53
	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
	Кофейный напиток	180	4,50	4,48	20,50	140,46	101
	Итого за завтрак	470	26,46	29,4	151,42	716,74	
ОБЕД	Салат зеленый с помидорами и растительным маслом	100	1,07	15,15	10,34	183,96	142
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	2,28	4,98	13,90	115,18	38
	Котлета из говядины паровая	90	15,42	7,22	8,57	163,01	10
	Макаронные отварные	200	4,26	9,88	28,54	220,62	76
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,08	17,52	52,90	98
	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	Кефир 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	1
	Чай черный, зеленый с сахаром	180	0,20	0	13,60	56,00	101
	Пшеница	180	12,28	9,84	61,36	366,82	412
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	460	35,5	23,24	47,5	552,82	
	Итого за день	1850	89,34	84,66	306,32	2225,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПТ
Неделя 3 День 14							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	250	10,21	10,81	47,40	411,25	49
	Яйцо куриное диетическое, сваренное	60	5,08	4,60	0,28	94,2	53
	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
	Кофейный напиток	200	4,50	4,48	20,50	156,01	101
	Итого за завтрак	540	27,35	30,34	155,42	845,46	
ОБЕД	Салат зеленый с помидорами и растительным маслом	150	1,07	15,15	10,34	275,94	142
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	2,28	4,98	13,90	138,21	38
	Котлета из говядины паровая	120	15,42	7,22	8,57	217,35	10
	Макаронные отварные	230	4,26	9,88	28,54	253,79	76
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,08	17,52	58,47	98
	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	1166,36	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	129,00	1
	Чай черный, зеленый с сахаром	200	0,20	0	13,60	61,00	101
	Пшеница	200	28,28	15,84	28,36	407,58	412
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	500	35,5	23,24	47,5	640,58	
	Итого за день	2140	111,29	99,70	344,75	2652,4	