



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 11-18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПТ
Несезон 1 День 1 ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	6,54	6,64	42,32	261,00	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	4,52	4,18	0,00	55,80	16
	Чай с лимоном	180	6,10	6,22	19,66	158,40	3
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Итого за завтрак	460	35,19	37,14	135,56	659,2	
	Салат витаминный с растительным маслом	100	3,25	4,41	8,06	93,01	18
	Суп с макаронами на курином бульоне	250	4,98	4,55	14,53	137,63	111
	Птица тушеная в соусе томатном	80	6,09	6,56	6,91	111,24	73
	Гречневая каша	200	7,80	7,91	29,40	220,74	74
ПОЛДНИК	Кисель из плодов быстрозамороженных (клубника)	180	0,18	0,08	17,52	52,90	99
	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	910	43,80	36,40	104,33	745,11	
	Раженка 3,2%	180	10,00	6,40	6,40	7,00	2
	Птица	180	16,40	13,70	21,18	319,94	412
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	112
	Итого за полдник	460	19,4	22,37	39,03	369,94	
	Итого за день	1830	98,34	94,31	278,92	1774,25	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПТ
Несезон 1 День 1 ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	6,54	6,64	42,32	324,00	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	4,52	4,18	0,00	55,80	16
	Чай с лимоном	200	6,10	6,22	19,66	158,40	3
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Итого за завтрак	530	35,04	37,46	143,56	722,2	
	Салат витаминный с растительным маслом	150	3,25	4,41	8,06	133,01	18
	Суп с макаронами на курином бульоне	300	4,98	4,55	14,53	159,62	111
	Птица тушеная в соусе томатном	120	6,09	6,56	6,91	134,41	73
	Гречневая каша	230	7,80	7,91	29,40	243,74	74
ПОЛДНИК	Кисель из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	67,1	99
	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	52,15	45,24	115,156	960,48	
	Раженка 3,2%	200	10,00	6,40	6,40	7,00	2
	Птица	200	16,40	13,70	21,18	319,94	412
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	112
	Итого за полдник	500	22,16	25,24	45,15	369,94	
	Итого за день	2130	105,71	105,58	299,82	2052,62	