

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	т/к Меню ПП
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая на молоке, из овсяных хлопьев	200	9,80	11,74	32,78	276,74	44
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Мясо отварное (курица)	20	4,89	3,05	0,00	48,37	69
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	180	6,10	6,22	19,66	158,40	103
ОБЕД	Итого за завтрак	450	23,94	30,32	73,82	667,41	
	Салат сезонный с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	19
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,53	5,85	10,63	119,70	74
	Рыба филе запеченная с картофелем	280	16,40	13,70	21,18	319,94	70
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишни)	180	0,18	0,08	17,52	52,90	92
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
ПОЛДНИК	Итого за обед	930	43,80	36,40	104,33	697,57	
	Кефир 3,2%	180	5,60	8,00	8,40	134,00	1
	Сырники из творога запеченные/шарлотка с фруктами	180	13,80	14,37	30,63	317,81	57
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
Итого за полдник		370	20,62	14,06	75,01	494,81	
	Итого за день	2150	73,12	73,38	368,31	1859,79	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	т/к Меню ПП
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	250	9,80	11,74	32,78	338,04	44
	Птица тушенная в соусе томатном	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Мясо отварное (курица)	40	4,89	3,05	0,00	96,74	69
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	173,22	103
ОБЕД	Итого за завтрак	520	23,94	30,32	73,82	792	
	Салат сезонный с растительным маслом	150	1,22	7,09	6,49	95,83	19
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	300	2,53	5,85	10,63	146,53	74
	Рыба филе запеченная с картофелем	350	16,40	13,70	21,18	347,14	70
	Компот из плодов быстрозамороженн ых (вишни)	200	0,18	0,08	17,52	59,18	92
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
ПОЛДНИК	Итого за обед	1100	52,15	45,24	115,156	762,08	
	Кефир 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	134,00	1
	Сырники из творога запеченные/шарлот ка с фруктами	200	13,80	14,37	30,63	327,49	57
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
Итого за полдник		500	33,5	24,55	41,60	542,47	
	Итого за день	2120	98,53	107,38	332,65	2096,55	

