

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к МенПП
Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК							
	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8,28	10,58	36,92	225,60	49
	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 с шиповником	180	4,50	4,48	20,50	140,46	107
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	<i>Итого за завтрак</i>	460	36,45	36,62	136,66	960,66	
ОБЕД							
	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,00	10,00	7,01	63,97	21
	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне	250	4,40	7,70	9,10	103,40	35
	Бефстроганов из мяса отварного в сметано-молочном соусе	90	10,94	7,86	5,88	139,62	63
	Рис отварной	200	7,80	7,91	29,40	220,74	75
	Компот из сухофруктов	180	1,24	0,08	24,12	83,62	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
	<i>Итого за обед</i>	930	43,80	36,40	104,33	833,95	
ПОЛДНИК							
	Ацидофилин 3,2%	180	5,60	8,00	8,40	134,00	5
	Суфле творожное/творожная запеканка	180	3,87	4,97	32,87	195,75	56
	Соус сметанный	20	0,11	0,01	8,38	49,80	85
	Апельсин	100	0,80	0,40	8,10	47,00	115
	<i>Итого за полдник</i>	480	29,58	22,03	41,38	426,55	
	<i>Итого за день</i>	1870	98,63	89,99	297,32	2221,16	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к МенПП
Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК							
	Каша вязкая на молоке (пшено)	250	8,28	10,58	36,92	281,39	49
	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 с шиповником	200	4,50	4,48	20,50	156,26	107
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	<i>Итого за завтрак</i>	530	39,45	39,62	142,66	920,66	
ОБЕД							
	Салат из моркови с маслом растительным	150	1,00	10,00	7,01	85,17	21
	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне	300	4,40	7,70	9,10	123,22	35
	Бефстроганов из мяса отварного в сметано-молочном соусе	120	10,94	7,86	5,88	155,12	63
	Рис отварной	230	7,80	7,91	29,40	243,54	75
	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,08	24,12	103,02	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
	<i>Итого за обед</i>	1100	43,80	36,40	104,33	932,67	
ПОЛДНИК							
	Ацидофилин 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	154,00	5
	Суфле творожное/творожная запеканка	200	3,87	4,97	32,87	215,5	56
	Соус сметанный	20	0,11	0,01	8,38	49,80	85
	Апельсин	100	0,80	0,40	8,10	47,00	115
	<i>Итого за полдник</i>	520	34,31	25,16	46,38	466,3	
	<i>Итого за день</i>	2150	103,63	95,99	317,32	2319,63	

