

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	т/к №МПТ
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК						
	Каша гречневая с молоком	200	11,93	18,38	6,59	237,93	46
	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 из цикория с молоком	180	4,50	4,48	20,50	140,46	102
	Сосиска детская	60	5,55	10,96	7,82	130,16	243
	Итого за завтрак	470	28,15	43,52	119,44	692,56	
	ОБЕД						
	Салат из морской капусты промышленного производства	100	1,07	15,15	10,34	183,96	1021
	Суп с фрикадельками на мясном бульоне	250	4,75	7,33	18,38	170,80	36
	Печень суфле с соусом	90	13,21	7,15	3,73	134,90	65
	Картофельное пюре	200	3,63	8,79	10,79	166,91	200
	Кисель витаминный	180	0,80	0,10	26,48	92,26	100
	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	29,52	32,62	108,08	971,43	
	ПОЛДНИК						
	Кефир 3,2%	180	5,60	8,00	8,40	134,00	1
	Ватрушка с творогом/творожный кекс с морковью	180	3,87	4,97	32,87	195,75	109
	Соус яблочный собственного производства	20	0,11	0,01	8,38	49,80	85
	Киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	115
	Итого за полдник	460	10,29	14,77	44,48	376,75	
	Итого за день	1870	67,05	90,02	272,20	2040,74	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	т/к №МПТ
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК						
	Каша гречневая с молоком	250	11,93	18,38	6,59	297,18	46
	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 из цикория с молоком	200	4,50	4,48	20,50	155,78	102
	Сосиска детская	60	5,55	10,96	7,82	260,32	243
	Итого за завтрак	540	32,12	49,64	121,64	897,28	
	ОБЕД						
	Салат из морской капусты промышленного производства	150	1,07	15,15	10,34	229,22	1021
	Суп с фрикадельками на мясном бульоне	300	4,75	7,33	18,38	204,17	36
	Печень суфле с соусом	120	13,21	7,15	3,73	179,13	65
	Картофельное пюре	230	3,63	8,79	10,79	192,71	200
	Кисель витаминный	200	0,80	0,10	26,48	110,66	100
	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	38,62	49,62	120,08	909,27	
	ПОЛДНИК						
	Кефир 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	149,00	1
	Ватрушка с творогом/творожный кекс с морковью	200	3,87	4,97	32,87	215,64	109
	Соус яблочный собственного производства	20	0,11	0,01	8,38	49,80	85
	Киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	115
	Итого за полдник	500	11,29	15,77	55,48	411,64	
	Итого за день	2160	82,05	115,02	297,20	2218,19	

Меню приготавливаемых блюд

