

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №М ПП
Полдник День 3 ЗАВТРАК	Молочный суп с вермишелью	200	10,21	10,81	47,40	329,48	120
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Ябло куриное диетическое	60	5,08	4,60	0,28	62,80	53
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Кофейный напиток	180	0,20	0,00	13,60	56,00	101
	Итого за завтрак	470	23,52	25,43	147,04	632,28	
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23	26
	Сельдь	20	0,8	4,2	0,0	70,0	17
	Суп пюре овощной	250	4,65	10,18	10,85	182,38	99
	Терфен мясные с соусом	90	16,40	13,70	21,18	319,94	67
Полдник	Макаронны отварной	200	4,50	7,34	34,94	253,28	76
	Сок фруктовый	180	2,00	0,00	20,00	86,00	6
	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	960	43,80	36,40	104,33	1253,17	
	Винокурт 3,2%	180	5,80	6,40	7,60	118,00	4
	Оладьи с яблоками/сырники	180	26,28	17,15	22,97	365,47	110
	Молоко стученное с сахаром 8,5%	20	0,63	3,84	1,42	43,18	84
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
	Итого за полдник	480	29,12	21,69	37,78	451,65	
Итого за день		1910	85,24	90,37	317,30	2337,1	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №М ПП
Полдник День 3 ЗАВТРАК	Молочный суп с вермишелью	250	10,21	10,81	47,40	411,8	120
	Масло сливочное 82,5	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Ябло куриное диетическое	60	5,08	4,60	0,28	93,18	53
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	13,60	61,65	101
	Итого за завтрак	560	23,52	25,43	147,04	750,63	
	Винегрет овощной	150	1,57	10,18	6,7	194,35	26
	Сельдь	20	0,8	4,2	0,0	70,0	17
	Суп пюре овощной	300	4,65	10,18	10,85	218,69	99
	Терфен мясные с соусом	120	16,40	13,70	21,18	413,9	67
Полдник	Макаронны отварной	230	4,50	7,34	34,94	289,3	76
	Сок фруктовый	200	2,00	0,00	20,00	95,71	6
	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	1140	43,80	36,40	104,33	1504,55	
	Винокурт 3,2%	200	5,80	6,40	7,60	136,00	4
	Оладьи с яблоками/сырники	200	26,28	17,15	22,97	401,52	110
	Молоко стученное с сахаром 8,5%	20	0,63	3,84	1,42	43,18	84
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
	Итого за полдник	520	33,12	24,695	41,78	487,7	
Итого за день		2220	98,54	107,37	332,30	2742,88	

