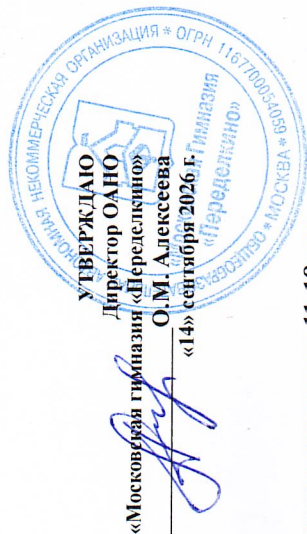




## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                       | Вес блюд | Белки | Жиры  | Углеводы | ККалорий | т/к №МГП |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|----------|----------|----------|
| Неделя 3<br>День 11<br>ЗАВТРАК | Каша вязкая из пшени и риса «Дружба»                     | 200      | 8,88  | 9,4   | 41,22    | 286,50   | 43       |
|                                | Сыр полутвердый                                          | 30       | 7,80  | 7,83  | 0,00     | 103,20   | 16       |
|                                | Масло сливочное 2,5%                                     | 10       | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 74,80    | 9        |
|                                | Хлеб пшеничный                                           | 40       | 3,10  | 1,06  | 21,30    | 109,20   | 7        |
| ОБЕД                           | Чай черный с лимоном                                     | 180      | 0,20  | 0     | 13,60    | 56,00    | 101      |
|                                | Итого за завтрак                                         | 460      | 26,46 | 29,4  | 151,42   | 629,70   |          |
|                                | Салат из свежих огурцов с капустой и растительным маслом | 100      | 1,07  | 15,15 | 10,34    | 43,5     | 22       |
|                                | Суп лапша с фрикадельками                                | 250      | 2,28  | 4,98  | 13,90    | 132,18   | 39       |
|                                | Фаршированные овощи/ленивые голубцы                      | 280      | 15,42 | 7,22  | 8,57     | 346,3    | 71       |
|                                | Компот из вишни                                          | 180      | 0,18  | 0,08  | 17,52    | 92,90    | 94       |
|                                | 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      | 27,46 | 32,4  | 107,42   | 837,48   |          |
|                                | Кефир 3,2%                                               | 180      | 5,80  | 6,40  | 8,00     | 118,00   | 1        |
|                                | Сырники из творога/шарлотка с фруктами                   | 180      | 12,28 | 9,84  | 61,36    | 366,82   | 19       |
|                                | Груша                                                    | 100      | 0,40  | 0,30  | 10,30    | 47,00    | 112      |
|                                | Итого за полдник                                         | 460      | 35,5  | 23,24 | 47,5     | 531,82   |          |
|                                | Итого за день                                            | 1850     | 89,34 | 84,66 | 306,32   | 1999     |          |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                       | Вес блюд | Белки  | Жиры   | Углеводы | ККалорий | т/к №МГП |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|----------|--------|--------|----------|----------|----------|
| Неделя 3<br>День 11<br>ЗАВТРАК | Каша вязкая из пшени и риса «Дружба»                     | 250      | 8,89   | 9,42   | 41,32    | 348,40   | 43       |
|                                | Сыр полутвердый                                          | 30       | 7,80   | 7,83   | 0,00     | 103,20   | 16       |
|                                | 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        |
| ОБЕД                           | чай черный с лимоном                                     | 200      | 0,20   | 0      | 13,60    | 76,00    | 101      |
|                                | Итого за завтрак                                         | 530      | 27,35  | 30,34  | 155,42   | 711,6    |          |
|                                | Салат из свежих огурцов с капустой и растительным маслом | 150      | 1,07   | 15,15  | 10,34    | 65,25    | 22       |
|                                | Суп лапша с фрикадельками                                | 300      | 2,28   | 4,98   | 13,90    | 155,18   | 39       |
|                                | Фаршированные овощи/ленивые голубцы                      | 350      | 15,42  | 7,22   | 8,57     | 379,35   | 71       |
|                                | Компот из вишни                                          | 200      | 0,18   | 0,08   | 17,52    | 92,90    | 94       |
|                                | 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     | 48,46  | 46,124 | 142,42   | 915,28   |          |
|                                | Кефир 3,2%                                               | 200      | 5,80   | 6,40   | 8,00     | 123,00   | 1        |
|                                | Сырники из творога/шарлотка с фруктами                   | 200      | 28,28  | 15,84  | 28,36    | 385,82   | 19       |
|                                | Груша                                                    | 100      | 0,40   | 0,30   | 10,30    | 47,00    | 112      |
|                                | Итого за полдник                                         | 500      | 35,5   | 23,24  | 47,5     | 555,82   |          |
|                                | Итого за день                                            | 2130     | 111,29 | 99,70  | 344,75   | 2182,7   |          |