

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	т/к
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	6,54	6,64	42,32	261,00	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	4,52	4,18	0,00	55,80	16
	Чай с лимоном	180	6,10	6,22	19,66	158,40	3
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	<i>Итого за завтрак</i>	460	35,19	37,14	135,56	659,2	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	100	3,25	4,41	8,06	93,01	18
	Суп с макаронами на курином бульоне	250	4,98	4,55	14,53	137,63	111
	Птица тушеная в соусе томатном	80	6,09	6,56	6,91	111,24	73
	Гречневая каша	200	7,80	7,91	29,40	220,74	74
	Кисель из плодов брусничных	180	0,18	0,08	17,52	52,90	99
	Хлеб пшеничный (кулубника)	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>	910	43,80	36,40	104,33	745,11	
ПОЛДНИК	Яблочная 3,2%	180	10,00	6,40	6,40	7,00	2
	Пшеница	180	16,40	13,70	21,18	319,94	412
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	112
	<i>Итого за полдник</i>	460	19,4	22,37	39,03	369,94	
	<i>Итого за день</i>	1830	98,34	94,31	278,92	1774,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	т/к
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	6,54	6,64	42,32	324,00	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	4,52	4,18	0,00	55,80	16
	Чай с лимоном	200	6,10	6,22	19,66	158,40	3
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	<i>Итого за завтрак</i>	530	35,04	37,46	143,56	722,2	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	150	3,25	4,41	8,06	133,01	18
	Суп с макаронами на курином бульоне	300	4,98	4,55	14,53	159,62	111
	Птица тушеная в соусе томатном	120	6,09	6,56	6,91	134,41	73
	Гречневая каша	230	7,80	7,91	29,40	243,74	74
	Кисель из плодов брусничных	200	0,18	0,08	17,52	67,1	99
	Хлеб пшеничный (кулубника)	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	52,15	45,24	115,156	960,48	
ПОЛДНИК	Яблочная 3,2%	200	10,00	6,40	6,40	7,00	2
	Пшеница	200	16,40	13,70	21,18	319,94	412
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	112
	<i>Итого за полдник</i>	500	22,16	25,24	45,15	369,94	
	<i>Итого за день</i>	2130	105,71	105,58	299,82	2052,62	