

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 11-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к
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
	Итого за завтрак	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
	Рассольник 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
	Итого за обед	930	43,80	36,40	104,33	833,95	
ПОЛДНИК	Ацидофиллин 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
	Итого за полдник	480	29,58	22,03	41,38	426,55	
	Итого за день	1870	98,63	89,99	297,32	2221,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к
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
	Итого за завтрак	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
	Рассольник 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
	Итого за обед	1100	43,80	36,40	104,33	932,67	
ПОЛДНИК	Ацидофиллин 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
	Итого за полдник	520	34,31	25,16	46,38	466,3	
	Итого за день	2150	103,63	95,99	317,32	2319,63	