

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к №МПП
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
	<i>Итого за завтрак</i>	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
	<i>Итого за обед</i>	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
	<i>Итого за полдник</i>	460	10,29	14,77	44,48	376,75	
	<i>Итого за день</i>	1870	67,05	90,02	272,20	2040,74	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к №МПП
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
	<i>Итого за завтрак</i>	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
	<i>Итого за обед</i>	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
	<i>Итого за полдник</i>	500	11,29	15,77	55,48	411,64	
	<i>Итого за день</i>	2160	82,05	115,02	297,20	2218,19	

Меню приготавливаемых блюд

