

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя 2 День 6							
	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая на молоке рисовая	200	9,18	12,24	52,51	358,71	52
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Чай зеленый	180	6,10	6,22	19,66	158,40	11
	Итого за завтрак	460	28,90	35,90	155,70	804,31	
ОБЕД							
	Салат из картофеля моркови и горошка зеленого с сметанным соусом	100	3,25	4,41	8,06	93,01	31
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	250	4,63	9,15	6,28	140,98	88
	Азу из мяса отварного	90	11,24	8,34	5,00	95,09	64
	Гречка отварная	200	2,99	7,86	17,10	157,46	74
	Кисель из ягод (черная смородина св.мор.)	180	1,24	0,08	24,12	83,62	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
	Итого за обед	910	29,52	32,62	108,08	861,28	
ПОЛДНИК							
	Ряженка 3,2%	180	10,00	6,40	6,40	127,00	2
	Сырники с морковью/творожный кекс с морковью	180	13,80	14,37	30,63	317,81	221
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	Итого за полдник	460	20,63	14,06	75,02	491,81	
	Итого за день	1830	69,70	73,3	350,87	2157,4	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК						
		250	9,18	12,24	52,51	448,21	52
		10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
		30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
		40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
		200	6,10	6,22	19,66	178,2	11
		530	27,14	34,39	160,33	913,61	
	ОБЕД	150	3,25	4,41	8,06	124,01	31
		Щи из капусты свежей на мясном бульоне	300	4,63	9,15	6,28	168,54
	Азу из мяса отварного	120	11,24	8,34	5,00	126,8	64
	Гречка отварная	230	2,99	7,86	17,10	189,92	74
	Кисель из ягод (черная смородина св.мор.)	200	1,24	0,08	24,12	91,74	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
	Итого за обед	1100	29,52	32,620	108,08	923,91	
ПОЛДНИК	Ряженка 3,2%	200	10,00	6,40	6,40	157,00	2
	Сырники с морковью/творожный кекс с морковью	200	13,80	14,37	30,63	401,81	221
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	Итого за полдник	500	28,63	25,56	47,84	605,81	
	Итого за день	2130	89,70	94,3	310,87	2443,33	

