

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 11-18 лет



прием пищи	Наименование блюда	Вес блю	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	№МПП
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,21	10,81	47,40	329,48	54
	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 с молоком	180	4,50	4,48	20,50	140,46	106
	<i>Итого за завтрак</i>	460	26,46	29,4	151,42	757,14	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с маслом растительным.	100	1,07	15,15	10,34	183,96	23
	Суп пюре гороховый	250	2,28	4,98	13,90	115,18	40
	Филе рыба запеченная	90	15,42	7,22	8,57	163,01	701
	Картофель отварной	200	4,26	9,88	28,54	220,62	77
	Сок фруктовый	180	0,18	0,08	17,52	52,90	6
	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	27,46	32,4	107,42	958,27	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	180	5,60	8,00	8,40	134,00	5
	Запеканка творожная	180	28,28	15,84	28,36	375,82	55
	Сок яблочный	20	0,63	3,84	1,42	43,18	83
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	<i>Итого за полдник</i>	480	35,5	23,24	47,5	596	
	<i>Итого за день</i>	1860	89,34	84,66	306,32	2311,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	№МПП
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	10,21	10,81	47,40	411,32	54
	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 с молоком	200	4,50	4,48	20,50	156,87	106
	<i>Итого за завтрак</i>	530	27,35	30,34	155,42	855,39	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с маслом растительным.	150	1,07	15,15	10,34	275,46	23
	Суп пюре гороховый	300	2,28	4,98	13,90	143,75	40
	Филе рыба запеченная	120	15,42	7,22	8,57	211,32	701
	Картофель отварной	230	4,26	9,88	28,54	253,38	77
	Сок фруктовый	200	0,18	0,08	17,52	57,12	6
	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	48,46	46,12	142,42	1145,65	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	148,00	5
	Запеканка творожная	200	28,28	15,84	28,36	412,54	55
	Сок яблочный	20	0,63	3,84	1,42	43,18	83
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	<i>Итого за полдник</i>	520	35,5	23,24	47,5	646,72	
	<i>Итого за день</i>	2150	111,29	99,704	344,75	2647,76	