

А.А. Детко

1 неделя		Среда 15.12.21		
I завтрак	Выход продуктов/ккал			
	7-10 лет		11-18 лет	
Яйцо вареное	1/1	62,8	1/1	62,8
Икра кабачковая	1/25	6,8	1/25	6,8
Каша пшеничная с подливой	1/130	154,52		
Какао	1/200	105,71	1/200	195,71
Хлеб пшеничный ,ржано-пшеничный со сл. маслом	1/70/10	76/90	1/100/12	76/90
Итого калорийность (ккал)		520,08		632,51
Обед				
Борщ с фасолью кубанский	1/250	12608	1/300	164,16
Тефтели в томате	1/80	196,14	1/150	226,21
Картофельное пюре	1/180	206,97	1/150	154,52
Салат из свежей капусты с с зеленым горошком	1/90	121,74	1/130	136,8
Компот	1/200	113,79	1/200	113,79
Хлеб ржаной пшеничный, пшеничный	1/30/40	76,0	1/40/60	76,0
Итого калорийность (ккал)		841,44		871,48
Полдник				
Кефир	1/150	81,0	1/180	97,2
Булочка с сыром	1/50/18	104,0	1/25	52,2
Итого калорийность (ккал)		185,0		149,4
Ужин				
Каша пшенная молочная	1/250	241,11	1/250	283,11
Пирог песочный с творогом	1/100	406,8	1/130	476,001
Сок	1/200	110,0	1/200	110,0
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	1/30/50	76,0	1/40/60	76,0
Итого калорийность (ккал)		833,91		945,111
Второй ужин				
Яблоки	1/200	28,0	1/200	28,0
Итого калорийность (ккал)		28,0		138,0
Итого калорийность (ккал) за день		2408,43		2760,02