

А.А. Детко

1 неделя				
Понедельник 22.11.21				
I завтрак	Выход продуктов/ккал			
	7-10 лет		11-18 лет	
Омлет натуральный	1/100	150,54	1/100	150,54
Оладьи из печени по-кунцевски	1/130	222,0	1/150	222,0
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	1/90	121,74	1/100	141,74
Чай с сахаром	1/200	45,12	1/200	45,12
Хлеб пшеничный ,ржано-пшеничный со сл. маслом	1/70/10	76,0/90,0	1/120/12	76,90,0
Итого калорийность (ккал)		705,4		725,4
Обед				
Борщ украинский	1/250	101,11	1/300	104,16
Птица тушеная	1/70	169,0	1/90	169,0
Каша гречневая с подливой	1/130	175,87	1/130	175,87
Салат из вареной свеклы с фасолью	1/80	140,73	1/100	150,53
Кефир	1/150	81,0	1/180	97,2
Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный	1/20/50	76,0	1/50/70	76,0
Итого калорийность (ккал)		743,71		771,76
Полдник				
Кипяченое молоко	1/190	106,0	1/190	106,0
Печенье	1/15	52,2	1/25	52,2
Итого калорийность (ккал)		158,2		158,2
Ужин				
Суп молочный с макаронными изделиями	1/230	246,87	1/250	246,87
Каша боярская с изюмом	1/120	346,83	1/150	530,0
Компот	1/200	113,79	1/200	113,79
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	1/30/50	76,0	1/40/60	76,0
Итого калорийность (ккал)		783,49		966,66
Второй ужин				
Яблоки	1/160	28,0	1/160	28,0
Сок	1/200	110,0	1/200	110,0
Итого калорийность (ккал)		138,0		138,0
Итого калорийность (ккал) за день		2528,8		2760,02