

| | | | | | | | | |
|--|------------|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--|
| Запеканка морковная с творогом с сгущенным молоком | 150/20 | | 14.50 | | 15.94 | | 29.56 | |
| Чай | 200 | | 0.00 | | 0.00 | | 5.99 | |
| Итого за полдник: | 370 | | 14.50 | | 15.94 | | 35.55 | |

День 6

| Наименование блюда | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | |
|------------------------------|------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
| | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л |
| Полдник ГПД | | | | | | | | |
| Запеканка со свежими плодами | 150 | | 6.87 | | 10.44 | | 35.91 | |
| Сок фруктовый | 200 | | 10.00 | | 0.00 | | 20.00 | |
| Итого за полдник: | 350 | | 16.87 | | 10.44 | | 55.91 | |

День 7

| Наименование блюда | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | |
|--------------------------|------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
| | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л |
| Полдник ГПД | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 50 | | 5.08 | | 4.60 | | 0.28 | |
| Горошек зеленый | 60 | | 1.55 | | 0.10 | | 3.25 | |
| Кисломолочный напиток | 200 | | 5.80 | | 5.00 | | 8.00 | |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 | | 1.50 | | 0.58 | | 10.28 | |
| Итого за полдник: | 330 | | 13.93 | | 10.28 | | 21.81 | |

День 8

| Наименование блюда | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | |
|------------------------------------|------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|--------------|--------|
| | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л |
| Полдник ГПД | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | | 1.64 | | 4.12 | | 7.29 | |
| Кисель | 200 | | 0.43 | | 0.12 | | 38.62 | |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 | | 1.50 | | 0.58 | | 10.28 | |
| Итого за полдник: | 320 | | 3.57 | | 4.82 | | 56.19 | |

День 9

| Наименование блюда | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | |
|--------------------------|------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|--------------|--------|
| | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л |
| Полдник ГПД | | | | | | | | |
| Шарлотка с яблоками | 100 | | 3.71 | | 4.7 | | 39.6 | |
| Чай | 200 | | 0.00 | | 0.00 | | 5.99 | |
| Итого за полдник: | 300 | | 3.71 | | 4.74 | | 45.59 | |

День 10

| Наименование блюда | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | |
|--------------------------|------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|--------------|--------|
| | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л | 7-10л | 11-18л |
| Полдник ГПД | | | | | | | | |
| Суп молочный | 180 | | 2.67 | | 3.21 | | 5.52 | |
| Кисломолочный напиток | 200 | | 5.80 | | 5.00 | | 8.00 | |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 | | 1.50 | | 0.58 | | 10.28 | |
| Итого за полдник: | 400 | | 9.97 | | 8.79 | | 23.80 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 95.30 | |
| 23.98 | |
| 52.34 | |
| 171.62 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 79.00 | |
| 107.00 | |
| 44.40 | |
| 230.40 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 122.00 | |
| 52.34 | |
| 88.20 | |
| 262.54 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 240.00 | |
| 84.00 | |
| 324.00 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |

| | |
|---------------|--|
| 315.00 | |
| 23.98 | |
| 338.98 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 265.14 | |
| 84.00 | |
| 349.14 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 63.00 | |
| 20.10 | |
| 100.00 | |
| 52.34 | |
| 235.44 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 72.9 | |
| 157.60 | |
| 52.34 | |
| 282.84 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 209.8 | |
| 23.98 | |
| 233.78 | |

| КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ | |
|-----------------------|--------|
| 7-10л | 11-18л |
| | |
| 64.08 | |
| 100.00 | |
| 52.34 | |
| 216.42 | |