

## МЕНЮ 08.10.2022

13 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Завтрак возраст 7-11</b>					
28,50	20,10	31,00	430,20	200/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
<b>Завтрак возраст 12-18</b>					
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Обед возраст 7-11</b>					
1,10	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
8,10	6,50	10,00	127,10	250/20	Щи из свежей капусты с картофелем
4,4	6,2	11,2	171,8	200	Пюре картофельное
18,1	4,2	3,4	123,3	80	Рыба отварная, запеченная с овощами
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Обед возраст 12-18</b>					
1,10	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
8,10	6,50	10,00	127,10	250/20	Щи из свежей капусты с картофелем
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Пюре картофельное
22,60	5,20	4,20	154,10	100	Рыба отварная, запеченная с овощами
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Полдник возраст 7-11</b>					
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье
<b>Полдник возраст 12-18</b>					
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Ужин возраст 7-11</b>					
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
<b>Ужин возраст 12-18</b>					
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>II ужин возраст 7-11</b>					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
5,2	7,1	32,3	230,0	70	Булочка домашняя
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
<b>II ужин возраст 12-18</b>					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
5,2	7,1	32,3	230,0	70	Булочка домашняя
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте