

9 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
					Запеканка творожная со сгущенным молоком
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	<b>Обед возраст 7-11</b>
					Овощи натуральные соленные
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Сок
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	<b>Обед возраст 12-18</b>
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Сок
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	<b>Полдник возраст 7-11</b>
					Чай с сахаром
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	<b>Полдник возраст 12-18</b>
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	<b>Ужин возраст 7-11</b>
					Винегрет
18,1	4,2	3,4	123,3	80	Рыба отварная, запеченная с овощами
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Макароны, отварные с маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Кисель из концентрата
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	<b>Ужин возраст 12-18</b>
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
22,60	5,20	4,20	154,10	100	Рыба отварная, запеченная с овощами
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны, отварные с маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Кисель из концентрата
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	<b>II ужин возраст 7-11</b>
					Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	<b>II ужин возраст 12-18</b>
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте