

12 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,80	24,90	207,50	200	Завтрак возраст 7-11
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
5,50	6,90	-	86,40	24	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сыр
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Завтрак возраст 12-18
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
5,50	6,90	-	86,40	24	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сыр
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Обед возраст 7-11
7,80	2,80	18,20	144,80	250	Винегрет
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Суп с клецками
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Мясо, тушеное с капустой
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Картофель отварной
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из сухофруктов
					Хлеб ржано-пшеничный
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Обед возраст 12-18
7,80	2,80	18,20	144,80	250	Винегрет
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Суп с клецками
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Мясо, тушеное с капустой
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Картофель отварной
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из сухофруктов
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Полдник возраст 7-11
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Сок фруктовый
					Печенье
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Полдник возраст 12-18
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Сок фруктовый
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,70	3,4	10,70	80,0	100	Ужин возраст 7-11
5,85	8,1	31,20	229,65	150	Свекла тушеная
6,8	15,46	8,79	203,0	80	Макароны отварные со сливочным маслом
0,07	7,8	0,1	70,9	10	Котлеты из свинины с соусом
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Батон нарезной
					Чай с сахаром
2,04	4,08	12,84	96,00	120	Ужин возраст 12-18
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Свекла тушеная
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Макароны отварные со сливочным маслом
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Котлеты из свинины с соусом
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Батон нарезной
					Чай с сахаром

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