

МЕНЮ 14.03.2023

2 день

Завтрак возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
5,00	9,84	31,2	239,3	200	Каша рисовая молочная с изюмом
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
7,50	12,30	39,00	299,20	250	Каша рисовая молочная с изюмом
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр

Обед возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
3,80	5,00	14,50	127,20	150	Рагу овощное
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	Обед возраст 12-18
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
5,00	6,60	19,40	169,60	200	Рагу овощное
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Полдник возраст 7-11

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

Ужин возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
18,10	4,20	3,4	123,30	80	Рыба отварная, запеченная с овощами
5,08	4,60	0,28	63,00	40	Яйцо вареное
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре
22,60	5,20	4,20	154,10	100	Рыба отварная, запеченная с овощами
5,08	4,60	0,28	63,00	40	Яйцо вареное
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное

II ужин возраст 7-11

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

II ужин возраст 12-18

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте