

МЕНЮ 18.03.2023

6 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
					<b>Завтрак возраст 7-11</b>
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
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
5,5	6,9	-	86,4	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b> <b>ы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выхо</b> <b>д</b>	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса млочная жидкая «Дружба»
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
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
					<b>Обед возраст 7-11</b>
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Жаркое по- домашнему из свинины
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Компот из свежих плодов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b> <b>ы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>Обед возраст 12-18</b>
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Жаркое по- домашнему из свинины
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Компот из свежих плодов
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	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Печенье
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b> <b>ы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>Полдник возраст 12-18</b>
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
					<b>Ужин возраст 7-11</b>
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
11,52	8,9	52,71	314,7	200	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
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>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b> <b>ы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>Ужин возраст 12-18</b>
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
13,82	10,68	79,06	472,00	240	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
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	22,00	158,00	200	Йогурт
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
1,12	0,28	13,25	65,33	140	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
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте