

МЕНЮ 20.03.2023

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	209,50	200	Каша пшеничная молочная жидкая
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
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
					Завтрак возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	261,80	250	Каша пшеничная молочная жидкая
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
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
14,6	14,6	18,6	266,4	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,50	1,40	0,80	23,0	30	Соус сметанный
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
					Обед возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
21,9	21,9	27,9	399,6	300	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	2,30	1,40	38,4	50	Соус сметанный
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	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье
					Полдник возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
19,80	4,90	3,40	131,30	75	Рыба жареная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
					Ужин возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
19,80	4,90	3,40	131,30	75	Рыба жареная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	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	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте
					Полдник возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте