

МЕНЮ 29.03.2023

9 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Завтрак возраст 7-11					
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
Завтрак возраст 12-18					
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Обед возраст 7-11					
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Суп рыбный
3,8	5,0	14,50	127,20	150	Рагу овощное
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Обед возраст 12-18					
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Суп рыбный
5,00	6,60	19,40	169,60	200	Рагу овощное
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
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	
Полдник возраст 7-11					
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Печенье
Полдник возраст 12-18					
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Ужин возраст 7-11					
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
8,51	22,55	2,31	247,20	80	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
Ужин возраст 12-18					
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
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	
II ужин возраст 7-11					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Фрукты в ассортименте
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
II ужин возраст 12-18					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Фрукты в ассортименте
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи