

10 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Завтрак возраст 7-11
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Сыр
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Завтрак возраст 12-18
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Сыр
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Обед возраст 7-11
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Сельдь с луком и растительным маслом
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Котлеты из свинины с соусом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Картофельное пюре
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Сок
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Обед возраст 12-18
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Сельдь с луком и растительным маслом
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Котлеты из свинины с соусом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Картофельное пюре
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Сок
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 7-11
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Чай с сахаром
					Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 12-18
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Чай с сахаром
					Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Ужин возраст 7-11
18,1	4,2	3,4	123,3	80	Винегрет
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Рыба отварная, запеченная с овощами
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Макароны, отварные с маслом
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кисель из концентрата
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Ужин возраст 12-18
22,60	5,20	4,20	154,10	100	Винегрет
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Рыба отварная, запеченная с овощами
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Макароны, отварные с маслом
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кисель из концентрата
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное

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