

МЕНЮ 26.04.2023

10 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
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
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Завтрак возраст 12-18					
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

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

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

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

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