

МЕНЮ 14.05.2023

14 день

**Завтрак возраст 7-11**

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
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
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
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
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

**Обед возраст 7-11**

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Жаркое по- домашнему из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>Обед возраст 12-18</b>
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Жаркое по- домашнему из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

**Полдник возраст 7-11**

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>Полдник возраст 12-18</b>
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

**Ужин возраст 7-11**

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
4,70	5,70	30,60	231,20	200	Картофель отварной, запеченный с маслом
13,90	2,20	3,70	82,60	80	Тефтели рыбные
1,16	0,30	47,26	196,38	200	Компот из сухофруктов
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>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>Ужин возраст 12-18</b>
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
7,00	8,50	45,90	346,80	300	Картофель отварной, запеченный с маслом
17,40	2,80	4,60	103,20	100	Тефтели рыбные
1,16	0,30	47,26	196,38	200	Компот из сухофруктов
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной

**II ужин возраст 7-11**

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
2,71	5,6	30,71	184,50	70	Блинчики с повидлом и маслом
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Выход</b>	<b>II ужин возраст 12-18</b>
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
5,41	11,25	66,35	355,00	140	Блинчики с повидлом и маслом
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте