

## МЕНЮ 12.01.2023

4 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	9,0	20,6	187,00	200	Вермишель отварная в молоке жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,0	11,2	25,7	233,70	250	Вермишель отварная в молоке жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
4,70	7,00	12,10	124,80	250/10	Суп овощной со сметаной
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Пюре картофельное
18,1	4,2	3,4	123,3	80	Рыба отварная, запеченная с овощами
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	Обед возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
4,70	7,00	12,10	124,80	250/10	Суп овощной со сметаной
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Пюре картофельное
22,60	5,20	4,20	154,10	100	Рыба отварная, запеченная с овощами
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
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	Салат из свеклы отварной
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Макаронны, отварные с маслом
8,51	22,55	2,31	247,2	80	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,10	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	Ужин возраст 12-18
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	Салат из свеклы отварной
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макаронны, отварные с маслом
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,10	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	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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
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