

МЕНЮ 19.05.2023

5 день

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Завтрак возраст 7-11                     |
|-------|-------|----------|---------|--------|--|
| 28,5  | 20,10 | 31,00    | 430,20  | 200/20 | Запеканка творожная со сгущенным молоком |
| 1,70  | 1,20  | 19,80    | 101,70  | 200    | Кофейный напиток с молоком               |
| 6,75  | 2,61  | 55,30    | 266,00  | 90     | Батон нарезной                           |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10     | Масло сливочное                          |
| 5,50  | 6,90  | -        | 86,40   | 24     | Сыр                                      |
| 1,12  | 0,28  | 13,25    | 65,33   | 140    | Фрукты в ассортименте                    |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Завтрак возраст 12-18                    |
| 35,60 | 25,10 | 46,50    | 537,70  | 250/20 | Запеканка творожная со сгущенным молоком |
| 1,70  | 1,20  | 19,80    | 101,70  | 200    | Кофейный напиток с молоком               |
| 6,75  | 2,61  | 55,30    | 266,00  | 90     | Батон нарезной                           |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10     | Масло сливочное                          |
| 5,50  | 6,90  | -        | 86,40   | 24     | Сыр                                      |
| 1,12  | 0,28  | 13,25    | 65,33   | 140    | Фрукты в ассортименте                    |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Обед возраст 7-11                        |
|-------|-------|----------|---------|--------|--|
| 1,12  | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100    | Овощи натуральные соленые                |
| 5,00  | 3,30  | 17,20    | 131,30  | 250/10 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 13,17 | 15,61 | 12,85    | 248,00  | 110    | Тефтели из свинины с соусом              |
| 8,4   | 7,2   | 38,9     | 270,5   | 150    | Каша гречневая рассыпчатая               |
| 1,00  | 0,20  | 20,20    | 86,20   | 200    | Сок фруктовый                            |
| 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                |
| 5,00  | 3,30  | 17,20    | 131,30  | 250/10 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 13,17 | 15,61 | 12,85    | 248,00  | 110    | Тефтели из свинины с соусом              |
| 10,10 | 8,60  | 46,60    | 324,50  | 180    | Каша гречневая рассыпчатая               |
| 1,00  | 0,20  | 20,20    | 86,20   | 200    | Сок фруктовый                            |
| 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         |
| 0,80  | 5,20 | 13,20    | 60,80   | 20    | Печенье               |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 0,00  | 0,00 | 14,9     | 56,80   | 200   | Чай с сахаром         |
| 0,80  | 5,20 | 13,20    | 60,80   | 20    | Печенье               |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11         |
|-------|-------|----------|---------|-------|---------------------------|
| 1,12  | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100   | Овощи натуральные соленые |
| 21,09 | 16,90 | 4,40     | 230,10  | 100   | Суфле из отварной курицы  |
| 3,67  | 5,42  | 36,67    | 210,11  | 150   | Рис отварной              |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200   | Компот из сухофруктов     |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное           |
| 6,75  | 2,61  | 55,30    | 266,00  | 90    | Батон нарезной            |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 12-18        |
| 1,12  | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100   | Овощи натуральные соленые |
| 21,09 | 16,90 | 4,40     | 230,10  | 100   | Суфле из отварной курицы  |
| 4,89  | 7,23  | 48,89    | 280,15  | 200   | Рис отварной              |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 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            |

| 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 |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | 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 |