

6 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 пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,5	6,9	-	86,4	24	Масло сливочное
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Сыр
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углевод ы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Завтрак возраст 12-18
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
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
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Сыр
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Обед возраст 7-11
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Овощи натуральные соленные
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Суп картофельный с бобовыми
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Жаркое по- домашнему из свинины
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из свежих плодов
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Обед возраст 12-18
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Овощи натуральные соленные
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Суп картофельный с бобовыми
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Жаркое по- домашнему из свинины
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из свежих плодов
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 7-11
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Чай с сахаром
					Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 12-18
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Чай с сахаром
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Ужин возраст 7-11
11,52	8,9	52,71	314,7	200	Икра свекольная или морковная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Ужин возраст 12-18
13,82	10,68	79,06	472,00	240	Икра свекольная или морковная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	II ужин возраст 7-11
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Йогурт
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Оладьи
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	II ужин возраст 12-18
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Йогурт
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Оладьи
					Фрукты в ассортименте