

11 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	200	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кофейный напиток с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	250	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кофейный напиток с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	4,00	11,00	86,00	100	<b>Обед возраст 7-11</b>
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Салат из моркови
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Щи из свежей капусты с картофелем
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Рис отварной
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Чай с сахаром
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	4,00	11,00	86,00	100	<b>Обед возраст 12-18</b>
2,40	7,60	13,00	132,00	250	Салат из моркови
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Щи из свежей капусты с картофелем
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Рис отварной
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Чай с сахаром
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	<b>Полдник возраст 7-11</b>
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Сок фруктовый
					Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	<b>Полдник возраст 12-18</b>
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Сок фруктовый
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,10	5,30	16,60	122,30	100	<b>Ужин возраст 7-11</b>
4,20	8,80	9,20	160,60	200	Салат картофельный
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Капуста тушеная
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Яйцо вареное
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Компот из сухофруктов
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,10	5,30	16,60	122,30	100	<b>Ужин возраст 12-18</b>
6,30	13,20	13,80	240,90	300	Салат картофельный
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Капуста тушеная
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Яйцо вареное
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Компот из сухофруктов
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	<b>II ужин возраст 7-11</b>
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Ряженка
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	<b>II ужин возраст 12-18</b>
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Ряженка
					Фрукты в ассортименте