

МЕНЮ 15.09.2023

12 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,80	24,90	207,50	200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	42,00	9,60	149,02	120	Винегрет
7,80	2,80	18,20	144,80	250	Суп с клецками
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Мясо, тушеное с капустой
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Картофель отварной
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 7-11
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
7,80	2,80	18,20	144,80	250	Суп с клецками
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Мясо, тушеное с капустой
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Картофель отварной
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
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
7,80	2,80	18,20	144,80	250	Суп с клецками
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Мясо, тушеное с капустой
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Картофель отварной
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	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,70	3,4	10,70	80,0	100	Свекла тушеная
5,85	8,1	31,20	229,65	150	Макароны отварные со сливочным маслом
6,8	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
0,07	7,8	0,1	70,9	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
2,04	4,08	12,84	96,00	120	Свекла тушеная
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны отварные со сливочным маслом
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
2,04	4,08	12,84	96,00	120	Свекла тушеная
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны отварные со сливочным маслом
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	П ужин возраст 7-11
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	П ужин возраст 12-18
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте