

МЕНЮ 17.09.2023

14 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	207,5	200	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,10	259,30	250	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	<b>Обед возраст 7-11</b>
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Икра свекольная или морковная
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Жаркое по-домашнему из свинины
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Чай с сахаром
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	<b>Обед возраст 12-18</b>
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Икра свекольная
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Жаркое по-домашнему из свинины
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>
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Сок фруктовый
					Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	<b>Полдник возраст 12-18</b>
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Сок фруктовый
					Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	<b>Ужин возраст 7-11</b>
4,70	5,70	30,60	231,20	200	Салат из помидор с репчатым луком
13,90	2,20	3,70	82,60	80	Картофель отварной, запеченный с маслом
1,16	0,30	47,26	196,38	200	Тефтели рыбные
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	
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	<b>Ужин возраст 12-18</b>
7,00	8,50	45,90	346,80	300	Салат из помидор с репчатым луком
17,40	2,80	4,60	103,20	100	Картофель отварной, запеченный с маслом
1,16	0,30	47,26	196,38	200	Тефтели рыбные
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	22,00	158,00	200	<b>II ужин возраст 7-11</b>
2,71	5,6	30,71	184,50	70	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Блинчики с повидлом и маслом
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	<b>II ужин возраст 12-18</b>
5,41	11,25	66,35	355,00	140	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Блинчики с повидлом и маслом
					Фрукты в ассортименте