

МЕНЮ 20.09.2023

3 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Завтрак возраст 7-11					
6,40	8,80	24,90	207,50	200	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
Завтрак возраст 12-18					
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Обед возраст 7-11					
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови с яблоками
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
20,20	10,00	41,00	336,00	225	Плов из птицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Обед возраст 12-18					
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови с яблоками
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
27,00	13,40	54,70	448,00	300	Плов из птицы
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	
Полдник возраст 7-11					
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Полдник возраст 12-18					
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Ужин возраст 7-11					
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
14,10	33,70	18,90	437,70	200,00	Жаркое по- домашнему из свинины
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное
Ужин возраст 12-18					
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
17,60	42,14	23,69	547,14	250,00	Жаркое по-домашнему из свинины
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
II ужин возраст 7-11					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
II ужин возраст 12-18					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте