

МЕНЮ 22.09.2023

5 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	Завтрак возраст 7-11 Запеканка творожная со густым молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Завтрак возраст 12-18 Запеканка творожная со густым молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Обед возраст 7-11 Овощи натуральные соленные
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
8,4	7,2	38,9	270,5	150	Каша гречневая рассыпчатая
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Обед возраст 12-18 Овощи натуральные соленные
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
10,10	8,60	46,60	324,50	180	Каша гречневая рассыпчатая
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 7-11 Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Печенье
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 12-18 Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,30	7,10	8,50	103,4	100	Ужин возраст 7-11 Салат из белокочанной капусты с яблоками
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,30	7,10	8,50	103,4	100	Ужин возраст 12-18 Салат из белокочанной капусты с яблоками
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной

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