

6 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Завтрак возраст 7-11					
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,5	6,9	-	86,4	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте
Завтрак возраст 12-18					
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	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	
Обед возраст 7-11					
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Жаркое по- домашнему из свинины
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Компот из свежих плодов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Обед возраст 12-18					
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Жаркое по- домашнему из свинины
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Компот из свежих плодов
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	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Печенье
Полдник возраст 12-18					
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Ужин возраст 7-11					
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
11,52	8,9	52,71	314,7	200	Запеканка рисовая с творогом и густенным молоком
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
Ужин возраст 12-18					
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
13,82	10,68	79,06	472,00	240	Запеканка рисовая с творогом и густенным молоком
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
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	
II ужин возраст 7-11					
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
II ужин возраст 12-18					
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте