

МЕНЮ 26.09.2023

9 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Запеканка творожная со сгущенным молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кофейный напиток с молоком
5,50	6,90	-	86,40	24	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сыр
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Запеканка творожная со сгущенным молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кофейный напиток с молоком
5,50	6,90	-	86,40	24	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сыр
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	5,00	8,00	79,20	100	<b>Обед возраст 7-11</b>
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Суп рыбный
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Картофельное пюре
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Птица (курица) отварная
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из сухофруктов
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	5,00	8,00	79,20	100	<b>Обед возраст 12-18</b>
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Суп рыбный
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Картофельное пюре
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Птица (курица) отварная
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из сухофруктов
					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	129,0	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	129,0	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>
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Салат из помидор с репчатым луком
8,51	22,55	2,31	247,20	80	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Гуляш из свинины
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Чай с сахаром
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>
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Салат из помидор с репчатым луком
8,51	22,55	2,31	247,20	80	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Гуляш из свинины
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	<b>II ужин возраст 7-11</b>
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Фрукты в ассортименте
					Оладьи
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	<b>II ужин возраст 12-18</b>
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Фрукты в ассортименте
					Оладьи