

## МЕНЮ 24.01.2023

9 день

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

					Обед возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Суп рыбный
3,8	5,0	14,50	127,20	150	Рагу овощное
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Суп рыбный
5,00	6,60	19,40	169,60	200	Рагу овощное
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

					Полдник возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Печенье
					Полдник возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Печенье

					Ужин возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
8,51	22,55	2,31	247,20	80	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
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	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной

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