

МЕНЮ 25.01.2023

10 день

					Завтрак возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
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
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
					Завтрак возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
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
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

					Обед возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Сок
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 соленые
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Сок
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

					Полдник возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Вафли
					Полдник возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Вафли

					Ужин возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
18,1	4,2	3,4	123,3	80	Рыба отварная, запеченная с овощами
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Макароны, отварные с маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Кисель из концентрата
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
					Ужин возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
22,60	5,20	4,20	154,10	100	Рыба отварная, запеченная с овощами
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны, отварные с маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Кисель из концентрата
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное

					II ужин возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
					II ужин возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте