

9 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Завтрак возраст 7-11</b>					
6,4	8,8	24,9	209,50	200	Каша пшениная молочная жидкая
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
<b>Завтрак возраст 12-18</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	261,80	250	Каша пшениная молочная жидкая
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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Обед возраст 7-11</b>					
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	Салат из помидор с репчатым луком
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Суп рыбный
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Макароны, отварные с маслом
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
<b>Обед возраст 12-18</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,41	6,01	8,26	92,8	100,00	Салат из помидор с репчатым луком
10,00	4,50	16,50	169,00	250	Суп рыбный
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны, отварные с маслом
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

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Ужин возраст 7-11</b>					
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
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
<b>Ужин возраст 12-18</b>					
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>II ужин возраст 7-11</b>					
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
<b>II ужин возраст 12-18</b>					
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