

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	209,50	200	Завтрак возраст 7-11
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша пшениная молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Яйцо вареное
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	261,80	250	Завтрак возраст 12-18
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша пшениная молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Яйцо вареное
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,8	10,64	25,34	197,26	100	Обед возраст 7-11
5,00	3,30	17,20	131,30	250/100	Салат из белокочанной капусты
14,6	14,6	18,6	266,4	200	Суп картофельный с макаронными изделиями
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,50	1,40	0,80	23,0	30	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Соус сметанный
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,8	10,64	25,34	197,26	100	Обед возраст 12-18
5,00	3,30	17,20	131,30	250/100	Салат из белокочанной капусты
21,9	21,9	27,9	399,6	300	Суп картофельный с макаронными изделиями
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,80	2,30	1,40	38,4	50	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Соус сметанный
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 7-11
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Чай с сахаром
					Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 12-18
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Чай с сахаром
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Ужин возраст 7-11
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Салат из свеклы с яблоками
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Картофельное пюре
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Сок фруктовый
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Ужин возраст 12-18
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Салат из свеклы с яблоками
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Картофельное пюре
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Сок фруктовый
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	II ужин возраст 7-11
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Йогурт
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Пирог с повидлом
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	II ужин возраст 12-18
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Йогурт
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Пирог с повидлом
					Фрукты в ассортименте