

МЕНЮ 11.10.2023

3 день

					<b>Завтрак возраст 7-11</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,40	8,80	24,90	207,50	200	Каша манная 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
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
					<b>Завтрак возраст 12-18</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша манная 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
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное

					<b>Обед возраст 7-11</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови с яблоками
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
20,20	10,00	41,00	336,00	225	Плов из птицы
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	
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови с яблоками
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
27,00	13,40	54,70	448,00	300	Плов из птицы
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>Полдник возраст 7-11</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье
					<b>Полдник возраст 12-18</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье

					<b>Ужин возраст 7-11</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
14,10	33,70	18,90	437,70	200,00	Жаркое по-домашнему из свинины
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное
					<b>Ужин возраст 12-18</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные
17,60	42,14	23,69	547,14	250,00	Жаркое по-домашнему из свинины
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное

					<b>II ужин возраст 7-11</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте

					<b>II ужин возраст 12-18</b>
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте