

5 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	Завтрак возраст 7-11
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Запеканка творожная со сгущенным молоком
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Кофейный напиток с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Масло сливочное
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Сыр
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Завтрак возраст 12-18
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Запеканка творожная со сгущенным молоком
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Кофейный напиток с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Масло сливочное
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Сыр
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Обед возраст 7-11
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Салат из огурцов
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Суп картофельный с макаронными изделиями
8,4	7,2	38,9	270,5	150	Тефтели из свинины с соусом
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Каша гречневая рассыпчатая
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Сок фруктовый
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Обед возраст 12-18
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Салат из огурцов
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Суп картофельный с макаронными изделиями
10,10	8,60	46,60	324,50	180	Тефтели из свинины с соусом
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Каша гречневая рассыпчатая
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Сок фруктовый
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 7-11
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Чай с сахаром
					Печенье
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 12-18
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Чай с сахаром
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,30	7,10	8,50	103,4	100	Ужин возраст 7-11
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Салат из белокочанной капусты с яблоками
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Рис отварной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Компот из сухофруктов
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Масло сливочное
					Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,30	7,10	8,50	103,4	100	Ужин возраст 12-18
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Салат из белокочанной капусты с яблоками
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Рис отварной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Компот из сухофруктов
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной

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