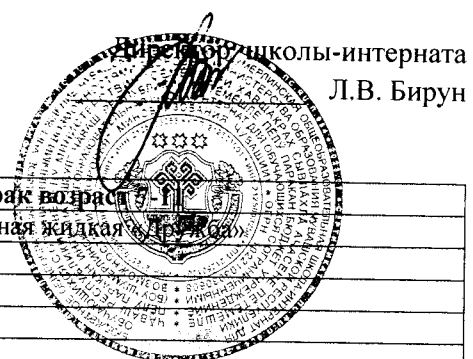


МЕНЮ 21.10.2023



Л.В. Бирун

6 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	207,5	200	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,5	6,9	-	86,4	24	Масло сливочное
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Сыр
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углевод ы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	250	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао 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	<b>Обед возраст 7-11</b>
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Салат из огурцов
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Суп картофельный с бобовыми
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Жаркое по- домашнему из свинины
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из свежих плодов
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	5,00	8,00	79,20	100	<b>Обед возраст 12-18</b>
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Салат из огурцов
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Суп картофельный с бобовыми
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Жаркое по- домашнему из свинины
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из свежих плодов
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	<b>Полдник возраст 7-11</b>
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Чай с сахаром
					Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	<b>Полдник возраст 12-18</b>
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Чай с сахаром
					Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	<b>Ужин возраст 7-11</b>
11,52	8,9	52,71	314,7	200	Икра свекольная или морковная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,40	7,60	13,00	132,00	100	<b>Ужин возраст 12-18</b>
13,82	10,68	79,06	472,00	240	Икра свекольная или морковная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	<b>II ужин возраст 7-11</b>
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Йогурт
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Оладьи
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	<b>II ужин возраст 12-18</b>
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Йогурт
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Оладьи
					Фрукты в ассортименте