

МЕНЮ 25.10.2023

10 день

					Завтрак возраст 7-11	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком	
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное	
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр	
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте	
					Завтрак возраст 12-18	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком	
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное	
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр	
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте	

					Обед возраст 7-11	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные	
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом	
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый	
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный	
					Обед возраст 12-18	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные	
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом	
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый	
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный	

					Полдник возраст 7-11	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром	
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Печенье	
					Полдник возраст 12-18	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром	
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Печенье	

					Ужин возраст 7-11	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет	
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы	
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Макароны, отварные с маслом	
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Кисель из концентрата	
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное	
					Ужин возраст 12-18	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет	
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы	
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны, отварные с маслом	
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Кисель из концентрата	
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное	

					П ужин возраст 7-11	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт	
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте	
					П ужин возраст 12-18	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт	