

МЕНЮ 27.10.2023

12 день

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

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|-------|-------|----------|---------|--------|---------------------------|
| 1,80 | 12,00 | 9,60 | 149,02 | 120 | Обед возраст 7-11 |
| 7,80 | 2,80 | 18,20 | 144,80 | 250 | Винегрет |
| 21,00 | 12,70 | 28,90 | 301,00 | 200/50 | Суп с клецками |
| 2,30 | 2,80 | 15,30 | 115,60 | 100 | Мясо, тушеное с капустой |
| 0,30 | 0,00 | 30,80 | 121,00 | 200 | Картофель отварной |
| 9,90 | 1,65 | 61,50 | 309,00 | 150 | Компот из сухофруктов |
| | | | | | Хлеб ржано-пшеничный |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 12-18 |
| 1,80 | 12,00 | 9,60 | 149,02 | 120 | Винегрет |
| 7,80 | 2,80 | 18,20 | 144,80 | 250 | Суп с клецками |
| 21,00 | 12,70 | 28,90 | 301,00 | 200/50 | Мясо, тушеное с капустой |
| 2,30 | 2,80 | 15,30 | 115,60 | 100 | Картофель отварной |
| 0,30 | 0,00 | 30,80 | 121,00 | 200 | Компот из сухофруктов |
| 9,90 | 1,65 | 61,50 | 309,00 | 150 | Хлеб ржано-пшеничный |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|-------|------|----------|---------|-------|------------------------------|
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Полдник возраст 7-11 |
| 0,80 | 5,20 | 13,20 | 60,80 | 20 | Сок фруктовый |
| | | | | | Вафли |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 0,80 | 5,20 | 13,20 | 60,80 | 20 | Вафли |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|-------|-------|----------|---------|-------|---------------------------------------|
| 1,70 | 3,4 | 10,70 | 80,0 | 100 | Ужин возраст 7-11 |
| 5,85 | 8,1 | 31,20 | 229,65 | 150 | Свекла тушеная |
| 6,8 | 15,46 | 8,79 | 203,0 | 80 | Макароны отварные со сливочным маслом |
| 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 10 | Котлеты из свинины с соусом |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Масло сливочное |
| 0,00 | 0,00 | 14,9 | 56,80 | 200 | Батон нарезной |
| | | | | | Чай с сахаром |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 12-18 |
| 2,04 | 4,08 | 12,84 | 96,00 | 120 | Свекла тушеная |
| 7,80 | 10,80 | 41,60 | 306,20 | 200 | Макароны отварные со сливочным маслом |
| 6,80 | 15,46 | 8,79 | 203,00 | 80 | Котлеты из свинины с соусом |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| 0,00 | 0,00 | 14,90 | 56,80 | 200 | Чай с сахаром |

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