

МЕНЮ 07.11.2023

2 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
					<b>Завтрак возраст 7-11</b>
5,00	9,84	31,2	239,3	200	Каша рисовая молочная с изюмом
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
					<b>Завтрак возраст 12-18</b>
7,50	12,30	39,00	299,20	250	Каша рисовая молочная с изюмом
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
					<b>Обед возраст 7-11</b>
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
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Макароны, отварные с маслом
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>
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
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны, отварные с маслом
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	
					<b>Полдник возраст 7-11</b>
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
					<b>Полдник возраст 12-18</b>
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	
					<b>Ужин возраст 7-11</b>
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
37,3	4,60	6,40	189,70	150	Суфле из отварной рыбы
5,08	4,60	0,28	63,00	40	Яйцо вареное
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
					<b>Ужин возраст 12-18</b>
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре
49,80	6,20	8,60	253,00	200	Суфле из отварной рыбы
5,08	4,60	0,28	63,00	40	Яйцо вареное
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
					<b>П ужин возраст 7-11</b>
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
					<b>П ужин возраст 12-18</b>
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте