

МЕНЮ 08.11.2023

3 день

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | Завтрак возраст 7-11 | |
|-------|-------|----------|---------|-------|--|------------------------------|--|
| 6,40 | 8,80 | 24,90 | 207,50 | 200 | | Каша манная молочная жидкая | |
| 1,70 | 1,20 | 19,80 | 101,70 | 200 | | Кофейный напиток с молоком | |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | | Батон нарезной | |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | | Масло сливочное | |
| 1,36 | 0,34 | 16,10 | 79,30 | 170 | | Фрукты в ассортименте | |
| 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 40 | | Яйцо вареное | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | Завтрак возраст 12-18 | |
| 8,00 | 11,00 | 31,20 | 259,30 | 250 | | Каша манная молочная жидкая | |
| 1,70 | 1,20 | 19,80 | 101,70 | 200 | | Кофейный напиток с молоком | |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | | Батон нарезной | |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | | Масло сливочное | |
| 1,36 | 0,34 | 16,10 | 79,30 | 170 | | Фрукты в ассортименте | |
| 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 40 | | Яйцо вареное | |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | Обед возраст 7-11 | |
|-------|-------|----------|---------|--------|--|-----------------------------|--|
| 0,90 | 7,00 | 10,00 | 109,00 | 100 | | Салат из моркови | |
| 10,00 | 6,90 | 20,30 | 183,30 | 250/10 | | Суп картофельный с бобовыми | |
| 20,20 | 10,00 | 41,00 | 336,00 | 225 | | Плов из птицы | |
| 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 | | Обед возраст 12-18 | |
| 0,90 | 7,00 | 10,00 | 109,00 | 100 | | Салат из моркови | |
| 10,00 | 6,90 | 20,30 | 183,30 | 250/10 | | Суп картофельный с бобовыми | |
| 27,00 | 13,40 | 54,70 | 448,00 | 300 | | Плов из птицы | |
| 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 | | Полдник возраст 7-11 | |
|-------|------|----------|---------|-------|--|------------------------------|--|
| 0,00 | 0,00 | 14,90 | 56,80 | 200 | | Чай с сахаром | |
| 1,60 | 2,80 | 13,60 | 86,00 | 20 | | Печенье | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | Полдник возраст 12-18 | |
| 0,00 | 0,00 | 14,90 | 56,80 | 200 | | Чай с сахаром | |
| 1,60 | 2,80 | 13,60 | 86,00 | 20 | | Печенье | |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | Ужин возраст 7-11 | |
|-------|-------|----------|---------|--------|--|--------------------------------|--|
| 2,0 | 7,6 | 18,1 | 140,9 | 100 | | Салат из белокачанной капусты | |
| 14,10 | 33,70 | 18,90 | 437,70 | 200,00 | | Жаркое по-домашнему из свинины | |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200,00 | | Сок фруктовый | |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100,00 | | Батон нарезной | |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10,00 | | Масло сливочное | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | Ужин возраст 12-18 | |
| 2,0 | 7,6 | 18,1 | 140,9 | 100 | | Салат из белокачанной капусты | |
| 17,60 | 42,14 | 23,69 | 547,14 | 250,00 | | Жаркое по-домашнему из свинины | |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200,00 | | Сок фруктовый | |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100,00 | | Батон нарезной | |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10,00 | | Масло сливочное | |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | II ужин возраст 7-11 | |
|-------|------|----------|---------|-------|--|-----------------------------|--|
| 6,00 | 5,00 | 8,4 | 102,00 | 200 | | Ряженка | |
| 0,8 | 0,2 | 9,47 | 46,7 | 100 | | Фрукты в ассортименте | |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | | II ужин возраст 12-18 | |
|-------|------|----------|---------|-------|--|------------------------------|--|
| 6,00 | 5,00 | 8,4 | 102,00 | 200 | | Ряженка | |
| 0,8 | 0,2 | 9,47 | 46,7 | 100 | | Фрукты в ассортименте | |