

МЕНЮ 16.11.2023

11 день

					Завтрак возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	200	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
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
					Завтрак возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
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

					Обед возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Щи из свежей капусты с картофелем
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
					Обед возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
2,40	7,60	13,00	132,00	250	Щи из свежей капусты с картофелем
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

					Полдник возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Вафли
					Полдник возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Вафли

					Ужин возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,10	5,30	16,60	122,30	100	Салат картофельный
4,20	8,80	9,20	160,60	200	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
					Ужин возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
2,10	5,30	16,60	122,30	100	Салат картофельный
6,30	13,20	13,80	240,90	300	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной

					II ужин возраст 7-11
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Фрукты в ассортименте
					II ужин возраст 12-18
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Фрукты в ассортименте