

МЕНЮ 23.11.2023

4 день

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|-------|------|----------|---------|-------|------------------------------------|
| | | | | | Завтрак возраст 7-11 |
| 6,4 | 9,0 | 20,6 | 187,00 | 200 | Вермишель отварная в молоке жидкая |
| 3,70 | 2,90 | 27,10 | 127,30 | 200 | Какао с молоком |
| 7,5 | 2,9 | 61,4 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 1,2 | 0,3 | 14,2 | 70,00 | 150 | Фрукты в ассортименте |
| | | | | | Завтрак возраст 12-18 |
| 8,0 | 11,2 | 25,7 | 233,70 | 250 | Вермишель отварная в молоке жидкая |
| 3,70 | 2,90 | 27,10 | 127,30 | 200 | Какао с молоком |
| 7,5 | 2,9 | 61,4 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 1,2 | 0,3 | 14,2 | 70,00 | 150 | Фрукты в ассортименте |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|-------|------|----------|---------|--------|---|
| | | | | | Обед возраст 7-11 |
| 1,50 | 5,00 | 8,00 | 79,20 | 100 | Салат из квашеной капусты |
| 4,70 | 7,00 | 12,10 | 124,80 | 250/10 | Суп овощной со сметаной |
| 4,40 | 6,20 | 11,20 | 171,80 | 200 | Пюре картофельное |
| 15,6 | 6,05 | 4,8 | 147,2 | 75 | Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе |
| 0,30 | 0,00 | 30,80 | 121,00 | 200 | Компот из сухофруктов |
| 9,90 | 1,65 | 61,50 | 309,00 | 150 | Хлеб ржано-пшеничный |
| | | | | | Обед возраст 12-18 |
| 1,50 | 5,00 | 8,00 | 79,20 | 100 | Салат из квашеной капусты |
| 4,70 | 7,00 | 12,10 | 124,80 | 250/10 | Суп овощной со сметаной |
| 5,50 | 7,70 | 14,00 | 214,70 | 250 | Пюре картофельное |
| 15,6 | 6,05 | 4,8 | 147,2 | 75 | Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе |
| 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 |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 0,80 | 5,20 | 13,20 | 60,80 | 20 | Вафли |
| | | | | | 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 | |
|-------|-------|----------|---------|--------|-----------------------------|
| | | | | | Ужин возраст 7-11 |
| 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 100,00 | Салат из свеклы отварной |
| 5,85 | 8,1 | 31,2 | 229,65 | 150 | Макароны, отварные с маслом |
| 8,51 | 22,55 | 2,31 | 247,2 | 80 | Гуляш из свинины |
| 0,00 | 0,00 | 14,90 | 56,80 | 200 | Чай с сахаром |
| 0,10 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| | | | | | Ужин возраст 12-18 |
| 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 100,00 | Салат из свеклы отварной |
| 7,80 | 10,80 | 41,60 | 306,20 | 200 | Макароны, отварные с маслом |
| 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 100 | Гуляш из свинины |
| 0,00 | 0,00 | 14,90 | 56,80 | 200 | Чай с сахаром |
| 0,10 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | |
|-------|-------|----------|---------|-------|------------------------------|
| | | | | | II ужин возраст 7-11 |
| 6,00 | 5,00 | 8,4 | 102,00 | 200 | Ряженка |
| 2,71 | 5,6 | 30,71 | 184,50 | 70 | Блинчики с повидлом и маслом |
| 1,20 | 0,30 | 14,20 | 70,00 | 150 | Фрукты в ассортименте |
| | | | | | II ужин возраст 12-18 |
| 6,00 | 5,00 | 8,4 | 102,00 | 200 | Ряженка |
| 5,41 | 11,25 | 66,35 | 355,00 | 140 | Блинчики с повидлом и маслом |
| 1,20 | 0,30 | 14,20 | 70,00 | 150 | Фрукты в ассортименте |