

МЕНЮ 24.11.2023



5 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	Завтрак возраст 7-11 Запеканка творожная со сгущенным молоком Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло сливочное Сыр Фрукты в ассортименте
1,70	1,20	19,80	101,70	200	
6,75	2,61	55,30	266,00	90	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	
5,50	6,90	-	86,40	24	
1,12	0,28	13,25	65,33	140	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18 Запеканка творожная со сгущенным молоком Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло сливочное Сыр Фрукты в ассортименте
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	
1,70	1,20	19,80	101,70	200	
6,75	2,61	55,30	266,00	90	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	
5,50	6,90	-	86,40	24	
1,12	0,28	13,25	65,33	140	

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Обед возраст 7-11 Овощи натуральные соленные Суп картофельный с макаронными изделиями Тефтели из свинины с соусом Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый Хлеб ржано-пшеничный
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	
13,17	15,61	12,85	248,00	110	
8,4	7,2	38,9	270,5	150	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	
9,90	1,65	61,50	309,00	150	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18 Овощи натуральные соленные Суп картофельный с макаронными изделиями Тефтели из свинины с соусом Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый Хлеб ржано-пшеничный
1,12	0,10	3,50	20,00	100	
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	
13,17	15,61	12,85	248,00	110	
10,10	8,60	46,60	324,50	180	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	
9,90	1,65	61,50	309,00	150	

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Полдник возраст 7-11 Чай с сахаром Печенье
0,80	5,20	13,20	60,80	20	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18 Чай с сахаром Печенье
0,00	0,00	14,9	56,80	200	
0,80	5,20	13,20	60,80	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,30	7,10	8,50	103,4	100	Ужин возраст 7-11 Салат из белокочанной капусты с яблоками Суфле из отварной курицы Рис отварной Компот из сухофруктов Масло сливочное Батон нарезной
21,09	16,90	4,40	230,10	100	
3,67	5,42	36,67	210,11	150	
0,30	0,00	30,80	121,00	200	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	
6,75	2,61	55,30	266,00	90	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18 Салат из белокочанной капусты с яблоками Суфле из отварной курицы Рис отварной Компот из сухофруктов Масло сливочное Батон нарезной
1,30	7,10	8,50	103,4	100	
21,09	16,90	4,40	230,10	100	
4,89	7,23	48,89	280,15	200	
0,30	0,00	30,80	121,00	200	
0,07	7,80	0,10	70,90	10	
7,50	2,90	61,40	295,50	100	

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	II ужин возраст 7-11 Йогурт Фрукты в ассортименте
0,80	0,20	9,47	46,70	100	
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18 Йогурт Фрукты в ассортименте
6,00	5,00	22,00	158,00	200	
0,80	0,20	9,47	46,70	100	