

## МЕНЮ 28.11.2023

9 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Запеканка творожная со сгущенным молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кофейный напиток с молоком
5,50	6,90	-	86,40	24	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сыр
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Запеканка творожная со сгущенным молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кофейный напиток с молоком
5,50	6,90	-	86,40	24	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Сыр
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Масло сливочное
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,80	7,00	3,50	80,80	100,00	<b>Обед возраст 7-11</b>
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Салат из соленых огурцов с речпатым луком
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Суп картофельный с мясными фрикадельками
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Макаронны, отварные с маслом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Птица (курица) отварная
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из сухофруктов
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,80	7,00	3,50	80,80	100,00	<b>Обед возраст 12-18</b>
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Салат из соленых огурцов с речпатым луком
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Макаронны, отварные с маслом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Птица(курица)отварная
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Компот из сухофруктов
					Хлеб ржано-пшеничный

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	<b>Ужин возраст 7-11</b>
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Овощи натуральные соленые
8,51	22,55	2,31	247,20	80	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Гуляш из свинины
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,12	0,10	3,50	20,00	100	<b>Ужин возраст 12-18</b>
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Овощи натуральные соленые
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Гуляш из свинины
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Масло сливочное
					Батон нарезной

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	<b>II ужин возраст 7-11</b>
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Фрукты в ассортименте
					Оладьи
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	8,4	102,00	200	<b>II ужин возраст 12-18</b>
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Ряженка
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Фрукты в ассортименте
					Оладьи