

МЕНЮ 23.12.2023

6 день

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 7-11 |
|-------|-------|--------------|---------|-------|---|
| 6,4 | 8,8 | 24,9 | 207,5 | 200 | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» |
| 3,70 | 2,90 | 27,10 | 127,30 | 200 | Какао с молоком |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| 0,10 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 5,5 | 6,9 | - | 86,4 | 24 | Сыр |
| 1,12 | 0,28 | 13,25 | 65,33 | 140 | Фрукты в ассортименте |
| Белки | Жиры | Углевод ы | Калории | Выход | Завтрак возраст 12-18 |
| 8,00 | 11,00 | 31,20 | 259,30 | 250 | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» |
| 3,70 | 2,90 | 27,10 | 127,30 | 200 | Какао с молоком |
| 7,50 | 2,90 | 61,40 | 295,50 | 100 | Батон нарезной |
| 0,07 | 7,80 | 0,10 | 70,90 | 10 | Масло сливочное |
| 5,50 | 6,90 | - | 86,40 | 24 | Сыр |
| 1,12 | 0,28 | 13,25 | 65,33 | 140 | Фрукты в ассортименте |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 7-11 |
|-------|-------|----------|---------|--------|---------------------------------|
| 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 100 | Овощи натуральные соленые |
| 10,00 | 6,90 | 20,30 | 183,30 | 250/10 | Суп картофельный с бобовыми |
| 14,10 | 33,70 | 18,90 | 437,70 | 200 | Жаркое по- домашнему из свинины |
| 7,60 | 7,60 | 17,80 | 69,20 | 200 | Компот из свежих плодов |
| 9,90 | 1,65 | 61,50 | 309,00 | 150 | Хлеб ржано-пшеничный |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 12-18 |
| 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 100 | Овощи натуральные соленые |
| 10,00 | 6,90 | 20,30 | 183,30 | 250/10 | Суп картофельный с бобовыми |
| 17,60 | 42,10 | 23,68 | 547,10 | 250 | Жаркое по- домашнему из свинины |
| 7,60 | 7,60 | 17,80 | 69,20 | 200 | Компот из свежих плодов |
| 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 | 14,9 | 56,80 | 200 | Чай с сахаром |
| 2,10 | 0,30 | 14,30 | 67,90 | 20 | Печенье |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 0,00 | 0,00 | 14,9 | 56,80 | 200 | Чай с сахаром |
| 2,10 | 0,30 | 14,30 | 67,90 | 20 | Печенье |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11 |
|-------|-------|----------|---------|-------|-------------------------------|
| 2,40 | 7,60 | 13,00 | 132,00 | 100 | Икра свекольная или морковная |
| 1,10 | 7,80 | 6,10 | 96,60 | 160 | Пюре из бобовых |
| 24,00 | 24,20 | 0,90 | 318,10 | 90 | Птица(курица)отварная |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 0,07 | 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 | Ужин возраст 12-18 |
| 2,40 | 7,60 | 13,00 | 132,00 | 100 | Икра свекольная или морковная |
| 1,10 | 7,80 | 6,10 | 96,60 | 160 | Пюре из бобовых |
| 24,00 | 24,20 | 0,90 | 318,10 | 90 | Птица(курица)отварная |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 0,07 | 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 | 22,00 | 158,00 | 200 | Йогурт |
| 6,80 | 8,80 | 41,80 | 264,10 | 100 | Оладьи |
| 1,12 | 0,28 | 13,25 | 65,33 | 140 | Фрукты в ассортименте |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 12-18 |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 6,00 | 5,00 | 22,00 | 158,00 | 200 | Йогурт |
| 6,80 | 8,80 | 41,80 | 264,10 | 100 | Оладьи |
| 1,12 | 0,28 | 13,25 | 65,33 | 140 | Фрукты в ассортименте |