

## МЕНЮ 22.02.2023

10 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,4	8,8	24,9	207,5	200	<b>Завтрак возраст 7-11</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Сыр
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
8,00	11,00	31,10	259,30	250	<b>Завтрак возраст 12-18</b>
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Какао с молоком
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
5,50	6,90	-	86,40	24	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Сыр
					Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
7,30	8,40	1,60	116,90	50	<b>Обед возраст 7-11</b>
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Сельдь с луком и растительным маслом
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Котлеты из свинины с соусом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Картофельное пюре
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Сок
					Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
7,30	8,40	1,60	116,90	50	<b>Обед возраст 12-18</b>
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Сельдь с луком и растительным маслом
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Котлеты из свинины с соусом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Картофельное пюре
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Сок
					Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	<b>Полдник возраст 7-11</b>
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Чай с сахаром
					Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
0,00	0,00	14,9	56,80	200	<b>Полдник возраст 12-18</b>
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Чай с сахаром
					Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	<b>Ужин возраст 7-11</b>
18,1	4,2	3,4	123,3	80	Винегрет
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Рыба отварная, запеченная с овощами
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Макароны, отварные с маслом
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кисель из концентрата
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	<b>Ужин возраст 12-18</b>
22,60	5,20	4,20	154,10	100	Винегрет
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Рыба отварная, запеченная с овощами
0,08	0,00	37,60	148,40	200	Макароны, отварные с маслом
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Кисель из концентрата
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Батон нарезной
					Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	<b>II ужин возраст 7-11</b>
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Йогурт
					Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
6,00	5,00	22,00	158,00	200	<b>II ужин возраст 12-18</b>
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Йогурт
					Фрукты в ассортименте