

12 день

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Обед возраст 7-11					
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
7,80	2,80	18,20	144,80	250	Суп с клецками
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Мясо, тушеное с капустой
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Картофель отварной
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					
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
7,80	2,80	18,20	144,80	250	Суп с клецками
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Мясо, тушеное с капустой
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Картофель отварной
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					
1,70	3,4	10,70	80,0	100	Свекла тушеная
5,85	8,1	31,20	229,65	150	Макаронные изделия со сливочным маслом
6,8	15,46	8,79	203,0	80	Котлеты из свинины с соусом
0,07	7,8	0,1	70,9	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
Ужин возраст 12-18					
2,04	4,08	12,84	96,00	120	Свекла тушеная
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макаронные изделия со сливочным маслом
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром

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