

## МЕНЮ 16.03.2024

13 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
14,34	23,54	2,04	278,00	120	Омлет с сыром
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
6,75	2,61	55,26	265,95	90	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
0,80	0,20	9,47	46,70	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
23,90	39,23	3,40	463,30	200	Омлет с сыром
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
6,75	2,61	55,26	265,95	90	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
0,80	0,20	9,47	46,70	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
6,80	5,30	12,50	128,80	250/10	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной
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, запеченный с маслом
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	Обед возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
6,80	5,30	12,50	128,80	250/10	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной
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, запеченный с маслом
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
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Овощи натуральные соленые
5,85	8,10	31,20	229,65	150	Макаронные отварные со сливочным маслом
37,3	4,60	6,40	189,70	150	Суфле из отварной рыбы
0,08	0,00	37,60	148,40	230	Кисель из концентрата
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Овощи натуральные соленые
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макаронные отварные со сливочным маслом
49,80	6,20	8,60	253,00	200	Суфле из отварной рыбы
0,08	0,00	37,60	148,40	230	Кисель из концентрата
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	150	Фрукты в ассортименте