

## МЕНЮ 16.05.2024

4 день

| Белки                        | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                                    |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|------------------------------------|
| <b>Завтрак возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |                                    |
| 6,4                          | 9,0  | 20,6     | 187,00  | 200   | Вермишель отварная в молоке жидкая |
| 3,70                         | 2,90 | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао с молоком                    |
| 7,5                          | 2,9  | 61,4     | 295,50  | 100   | Батон нарезной                     |
| 0,1                          | 7,8  | 0,1      | 70,90   | 10    | Масло сливочное                    |
| 1,2                          | 0,3  | 14,2     | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте              |
| <b>Завтрак возраст 12-18</b> |      |          |         |       |                                    |
| 8,0                          | 11,2 | 25,7     | 233,70  | 250   | Вермишель отварная в молоке жидкая |
| 3,70                         | 2,90 | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао с молоком                    |
| 7,5                          | 2,9  | 61,4     | 295,50  | 100   | Батон нарезной                     |
| 0,1                          | 7,8  | 0,1      | 70,90   | 10    | Масло сливочное                    |
| 1,2                          | 0,3  | 14,2     | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте              |

| Белки                     | Жиры | Углеводы | Калории | Выход  |   |
|---------------------------|------|----------|---------|--------|---|
| <b>Обед возраст 7-11</b>  |      |          |         |        |   |
| 1,50                      | 5,00 | 8,00     | 79,20   | 100    | Салат из квашеной капусты                   |
| 4,70                      | 7,00 | 12,10    | 124,80  | 250/10 | Суп овощной со сметаной                     |
| 4,40                      | 6,20 | 11,20    | 171,80  | 200    | Пюре картофельное                           |
| 15,6                      | 6,05 | 4,8      | 147,2   | 75     | Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе |
| 0,30                      | 0,00 | 30,80    | 121,00  | 200    | Компот из сухофруктов                       |
| 9,90                      | 1,65 | 61,50    | 309,00  | 150    | Хлеб ржано-пшеничный                        |
| <b>Обед возраст 12-18</b> |      |          |         |        |   |
| 1,50                      | 5,00 | 8,00     | 79,20   | 100    | Салат из квашеной капусты                   |
| 4,70                      | 7,00 | 12,10    | 124,80  | 250/10 | Суп овощной со сметаной                     |
| 5,50                      | 7,70 | 14,00    | 214,70  | 250    | Пюре картофельное                           |
| 15,6                      | 6,05 | 4,8      | 147,2   | 75     | Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе |
| 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 |               |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|---------------|
| <b>Полдник возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |               |
| 1,00                         | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый |
| 0,80                         | 5,20 | 13,20    | 60,80   | 20    | Вафли         |
| <b>Полдник возраст 12-18</b> |      |          |         |       |               |
| 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  |                             |
|---------------------------|-------|----------|---------|--------|-----------------------------|
| <b>Ужин возраст 7-11</b>  |       |          |         |        |                             |
| 1,41                      | 6,01  | 8,26     | 92,8    | 100,00 | Салат из свеклы отварной    |
| 5,85                      | 8,1   | 31,2     | 229,65  | 150    | Макароны, отварные с маслом |
| 8,51                      | 22,55 | 2,31     | 247,2   | 80     | Гуляш из свинины            |
| 0,00                      | 0,00  | 14,90    | 56,80   | 200    | Чай с сахаром               |
| 0,10                      | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10     | Масло сливочное             |
| 7,50                      | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100    | Батон нарезной              |
| <b>Ужин возраст 12-18</b> |       |          |         |        |                             |
| 1,41                      | 6,01  | 8,26     | 92,8    | 100,00 | Салат из свеклы отварной    |
| 7,80                      | 10,80 | 41,60    | 306,20  | 200    | Макароны, отварные с маслом |
| 10,64                     | 28,19 | 2,89     | 309,00  | 100    | Гуляш из свинины            |
| 0,00                      | 0,00  | 14,90    | 56,80   | 200    | Чай с сахаром               |
| 0,10                      | 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 |                              |
|------------------------------|-------|----------|---------|-------|------------------------------|
| <b>II ужин возраст 7-11</b>  |       |          |         |       |                              |
| 6,00                         | 5,00  | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                       |
| 2,71                         | 5,6   | 30,71    | 184,50  | 70    | Блинчики с повидлом и маслом |
| 1,20                         | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте        |
| <b>II ужин возраст 12-18</b> |       |          |         |       |                              |
| 6,00                         | 5,00  | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                       |
| 5,41                         | 11,25 | 66,35    | 355,00  | 140   | Блинчики с повидлом и маслом |
| 1,20                         | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте        |