

## МЕНЮ 22.01.2024

I 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
1,7	1,2	19,8	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
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
1,7	1,2	19,8	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Обед возраст 7-11</b>					
2,0	7,6	18,1	140,9	100	Салат из белокочанной капусты
2,00	3,60	14,40	107,00	200	Рассольник со сметаной
13,13	10,73	9,33	182,00	200	Запеканка картофельная с отварным мясом
0,30	-	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>					
2,8	10,64	25,34	197,26	100	Салат из белокочанной капусты
2,50	4,50	18,00	133,80	250	Рассольник со сметаной
19,7	16,1	14,0	273,0	300	Запеканка картофельная с отварным мясом
0,30	-	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
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье
<b>Полдник возраст 12-18</b>					
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Ужин возраст 7-11</b>					
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
8,40	7,20	38,90	270,50	150	Каша гречневая рассыпчатая
8,51	22,55	2,31	247,2	80	Гуляш из свинины
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
<b>Ужин возраст 12-18</b>					
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
11,20	9,60	51,80	360,60	200	Каша гречневая рассыпчатая
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	0,1	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>II ужин возраст 7-11</b>					
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте
<b>II ужин возраст 12-18</b>					
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте