

МЕНЮ

1 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
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	Обед возраст 7-11
2,00	7,60	18,10	140,90	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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
2,00	7,60	18,10	140,90	100	Салат из белокочанной капусты
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
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	Полдник возраст 7-11
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	Полдник возраст 12-18
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	Ужин возраст 7-11
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
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	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

2 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
5,00	9,84	31,2	239,3	200	Каша рисовая молочная с изюмом
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
7,50	12,30	39,00	299,20	250	Каша рисовая молочная с изюмом
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,10	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
5,85	8,10	31,20	229,65	150	Макароны отварные со сливочным 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
1,120	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны отварные со сливочным 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
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
37,30	4,60	6,4	189,70	150	Суфле из отварной рыбы
5,08	4,60	0,28	63,00	40	Яйцо вареное
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре
49,80	6,20	8,60	253,00	200	Суфле из отварной рыбы
5,08	4,60	0,28	63,00	40	Яйцо вареное
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

3 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,40	8,80	24,90	207,50	200	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
14,10	33,70	18,90	437,70	200,00	Жаркое по-домашнему из свинины
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
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
17,60	42,14	23,69	547,14	250,00	Жаркое по-домашнему из свинины
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
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,12	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
20,20	10,00	41,00	336,00	225	Плов из птицы
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,120	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
27,00	13,40	54,70	448,00	300	Плов из птицы
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

4 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
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	Обед возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
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
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	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	Обед возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
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
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	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	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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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
1,41	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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
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	II ужин возраст 7-11
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
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

МЕНЮ

5 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Сельдь с луком и растительным маслом
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
8,4	7,2	38,9	270,5	150	Каша гречневая рассыпчатая
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Сельдь с луком и растительным маслом
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
10,10	8,60	46,60	324,50	180	Каша гречневая рассыпчатая
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,90	10,60	12,70	155,10	100	Салат из свежей капусты с яблоками
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
6,75	2,61	55,30	266,00	90	Батон нарезной
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,90	10,60	12,70	155,10	100	Салат из свежей капусты с яблоками
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	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	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	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	100	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

6 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,5	6,9	-	86,4	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углевод	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Жаркое по- домашнему из свинины
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Компот из свежих плодов
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
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Жаркое по- домашнему из свинины
7,60	7,60	17,80	69,20	200	Компот из свежих плодов
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
11,52	8,9	52,71	314,7	200	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,07	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	Ужин возраст 12-18
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
13,82	10,68	79,06	472,00	240	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,07	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	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
1,12	0,28	13,25	65,33	140	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

7 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
1,10	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
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
1,10	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
5,00	3,30	17,20	131,30	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями
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	Печенье
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	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
5,85	8,10	31,20	229,65	150	Макароны 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
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны 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

МЕНЮ

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	209,50	200	Каша пшеничная молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	261,80	250	Каша пшеничная молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
2,00	7,60	18,10	140,90	100	Салат из белокочанной капусты
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
14,6	14,6	18,6	266,4	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,50	1,40	0,80	23,0	30	Соус сметанный
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
2,00	7,60	18,10	140,90	100	Салат из белокочанной капусты
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
21,9	21,9	27,9	399,6	300	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	2,30	1,40	38,4	50	Соус сметанный
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,31	7,3	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	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	Салат из свеклы с яблоками
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	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	22,00	158,00	200	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

9 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток 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
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток 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
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
5,85	8,10	31,20	229,65	150	Макароны отварные со сливочным маслом
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица (курица) отварная
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
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны, отварные с маслом
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
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
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
1,00	0,80	21,60	91,20	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
8,51	22,55	2,31	247,20	80	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,07	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	Ужин возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,07	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	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Фрукты в ассортименте
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
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	100	Фрукты в ассортименте
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи

МЕНЮ

10 день

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Сельдь с луком и растительным маслом
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
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
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Сельдь с луком и растительным маслом
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
6,80	15,46	8,79	203,00	80	Котлеты из свинины с соусом
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Картофельное пюре
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
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
5,85	8,1	31,2	229,65	150	Макаронны, отварные с маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	200	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
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макаронны, отварные с маслом
0,08	0,00	37,60	148,40	200	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	22,00	158,00	200	Йогурт
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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

МЕНЮ

11 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
8,00	11,00	31,20	259,30	200	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Щи из свежей капусты с картофелем
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
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
2,40	7,60	13,00	132,00	250	Щи из свежей капусты с картофелем
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
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	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
2,10	0,30	14,30	67,90	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
2,10	5,30	16,60	122,30	100	Салат картофельный
4,20	8,80	9,20	160,60	200	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	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	Ужин возраст 12-18
2,10	5,30	16,60	122,30	100	Салат картофельный
6,30	13,20	13,80	240,90	300	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,07	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	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	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	100	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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	Макароны отварные 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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
2,04	4,08	12,84	96,00	120	Свекла тушеная
7,80	10,80	41,60	306,20	200	Макароны отварные 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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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

МЕНЮ

13 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
28,50	20,10	31,00	430,20	200/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
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	Завтрак возраст 12-18
35,60	25,10	46,50	537,70	250/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
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
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
8,10	6,50	10,00	127,10	250/20	Щи из свежей капусты с картофелем
4,4	6,2	11,2	171,8	200	Пюре картофельное
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	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	Обед возраст 12-18
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
8,10	6,50	10,00	127,10	250/20	Щи из свежей капусты с картофелем
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Пюре картофельное
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	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	Полдник возраст 7-11
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,07	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	Ужин возраст 12-18
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с репчатым луком
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,07	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	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
5,2	7,1	32,3	230,0	70	Булочка домашняя
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
5,2	7,1	32,3	230,0	70	Булочка домашняя
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте

МЕНЮ

14 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
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	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
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
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Жаркое по- домашнему из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Жаркое по- домашнему из свинины
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	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
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
4,70	5,70	30,60	231,20	200	Картофель отварной, запеченный с маслом
15,70	6,30	2,40	117,20	100	Печень говяжья, тушеная в сметане
1,16	0,30	47,26	196,38	200	Компот из сухофруктов
0,07	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	Ужин возраст 12-18
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
7,00	8,50	45,90	346,80	300	Картофель отварной, запеченный с маслом
15,70	6,30	2,40	117,20	100	Печень говяжья, тушеная в сметане
1,16	0,30	47,26	196,38	200	Компот из сухофруктов
0,07	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	II ужин возраст 7-11
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
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