

МЕНЮ 09.09.2024

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
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 7-11
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	
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 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
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	
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 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	
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 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	
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 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