

МЕНЮ 20.09.2024

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
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
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
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье
Полдник возраст 12-18					
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
1,60	2,80	13,60	86,00	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
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
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