

МЕНЮ 07.10.2024

8 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Завтрак возраст 7-11</b>					
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
<b>Завтрак возраст 12-18</b>					
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	
<b>Обед возраст 7-11</b>					
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
14,6	14,6	18,6	266,4	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,50	1,40	0,80	23,0	30	Соус сметанный
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Обед возраст 12-18</b>					
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
21,9	21,9	27,9	399,6	300	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
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	
<b>Полдник возраст 7-11</b>					
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
<b>Полдник возраст 12-18</b>					
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	
<b>Ужин возраст 7-11</b>					
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
<b>Ужин возраст 12-18</b>					
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	
<b>II ужин возраст 7-11</b>					
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
<b>II ужин возраст 12-18</b>					
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