

МЕНЮ 08.11.2024

5 день

| Белки                        | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  |  |
|------------------------------|-------|----------|---------|--------|--|
| <b>Завтрак возраст 7-11</b>  |       |          |         |        |  |
| 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                    |
| <b>Завтрак возраст 12-18</b> |       |          |         |        |  |
| 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  |  |
|---------------------------|-------|----------|---------|--------|--|
| <b>Обед возраст 7-11</b>  |       |          |         |        |  |
| 1,12                      | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100    | Овощи натуральные соленые              |
| 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                   |
| <b>Обед возраст 12-18</b> |       |          |         |        |  |
| 1,12                      | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100    | Овощи натуральные соленые              |
| 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 |               |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|---------------|
| <b>Полдник возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |               |
| 0,00                         | 0,00 | 14,9     | 56,80   | 200   | Чай с сахаром |
| 1,60                         | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье       |
| <b>Полдник возраст 12-18</b> |      |          |         |       |               |
| 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 |                                    |
|---------------------------|-------|----------|---------|-------|------------------------------------|
| <b>Ужин возраст 7-11</b>  |       |          |         |       |                                    |
| 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                     |
| <b>Ужин возраст 12-18</b> |       |          |         |       |                                    |
| 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 |                       |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| <b>II ужин возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |                       |
| 6,00                         | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 0,80                         | 0,20 | 9,47     | 46,70   | 100   | Фрукты в ассортименте |
| <b>II ужин возраст 12-18</b> |      |          |         |       |                       |
| 6,00                         | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 0,80                         | 0,20 | 9,47     | 46,70   | 100   | Фрукты в ассортименте |