

МЕНЮ 12.11.2024

9 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               |
| 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                    |
| <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               |
| 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 |   |
|---------------------------|-------|----------|---------|-------|---|
| <b>Обед возраст 7-11</b>  |       |          |         |       |   |
| 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                      |
| <b>Обед возраст 12-18</b> |       |          |         |       |   |
| 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 |               |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|---------------|
| <b>Полдник возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |               |
| 1,00                         | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый |
| 1,60                         | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье       |
| <b>Полдник возраст 12-18</b> |      |          |         |       |               |
| 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 |                           |
|---------------------------|-------|----------|---------|-------|---------------------------|
| <b>Ужин возраст 7-11</b>  |       |          |         |       |                           |
| 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            |
| <b>Ужин возраст 12-18</b> |       |          |         |       |                           |
| 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 |                       |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| <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 |
| 6,80                         | 8,80 | 41,80    | 264,10  | 100   | Оладьи                |
| <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 |
| 6,80                         | 8,80 | 41,80    | 264,10  | 100   | Оладьи                |