

МЕНЮ 27.11.2024



10 день

|       |       |          |         |       | Завтрак возраст 7-11                               |
|-------|-------|----------|---------|-------|--|
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход |  |
| 6,4   | 8,8   | 24,9     | 207,5   | 200   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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                                    |
| 5,50  | 6,90  | -        | 86,40   | 24    | Сыр  |
| 1,20  | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте                              |
|       |       |          |         |       | Завтрак возраст 12-18                              |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход |  |
| 8,00  | 11,00 | 31,10    | 259,30  | 250   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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                                    |
| 5,50  | 6,90  | -        | 86,40   | 24    | Сыр  |
| 1,20  | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте                              |

|       |       |          |         |        | Обед возраст 7-11                      |
|-------|-------|----------|---------|--------|--|
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  |  |
| 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 |
| 6,80  | 15,46 | 8,79     | 203,00  | 80     | Котлеты из свинины с соусом            |
| 4,40  | 6,20  | 11,20    | 171,80  | 200    | Картофельное пюре                      |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200    | Компот из сухофруктов                  |
| 9,90  | 1,65  | 61,50    | 309,00  | 150    | Хлеб ржано-пшеничный                   |
|       |       |          |         |        | Обед возраст 12-18                     |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  |  |
| 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 |
| 6,80  | 15,46 | 8,79     | 203,00  | 80     | Котлеты из свинины с соусом            |
| 5,50  | 7,70  | 14,00    | 214,70  | 250    | Картофельное пюре                      |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200    | Компот из сухофруктов                  |
| 9,90  | 1,65  | 61,50    | 309,00  | 150    | Хлеб ржано-пшеничный                   |

|       |      |          |         |       | Полдник возраст 7-11  |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 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                 |
|       |      |          |         |       | Полдник возраст 12-18 |
| 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                 |

|       |       |          |         |       | Ужин возраст 7-11                           |
|-------|-------|----------|---------|-------|---|
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход |   |
| 1,80  | 12,00 | 9,60     | 149,02  | 120   | Винегрет                                    |
| 14,80 | 3,75  | 3,40     | 108,40  | 75/50 | Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе |
| 5,85  | 8,1   | 31,2     | 229,65  | 150   | Макароны, отварные с маслом                 |
| 0,08  | 0,00  | 37,60    | 148,40  | 200   | Кисель из концентрата                       |
| 7,50  | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                              |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное                             |
|       |       |          |         |       | Ужин возраст 12-18                          |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход |   |
| 1,80  | 12,00 | 9,60     | 149,02  | 120   | Винегрет                                    |
| 14,80 | 3,75  | 3,40     | 108,40  | 75/50 | Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе |
| 7,80  | 10,80 | 41,60    | 306,20  | 200   | Макароны, отварные с маслом                 |
| 0,08  | 0,00  | 37,60    | 148,40  | 200   | Кисель из концентрата                       |
| 7,50  | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                              |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное                             |

|       |      |          |         |       | II ужин возраст 7-11  |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                       |
| 6,00  | 5,00 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 1,20  | 0,30 | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте |
|       |      |          |         |       | II ужин возраст 12-18 |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                       |
| 6,00  | 5,00 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 1,20  | 0,30 | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте |