

МЕНЮ 04.12.2024

3 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Завтрак возраст 7-11</b>					
6,40	8,80	24,90	207,50	200	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
<b>Завтрак возраст 12-18</b>					
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша манная молочная жидкая
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>Обед возраст 7-11</b>					
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
14,10	33,70	18,90	437,70	200,00	Жаркое по-домашнему из свинины
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	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
10,00	6,90	20,30	183,30	250/10	Суп картофельный с бобовыми
17,60	42,14	23,69	547,14	250,00	Жаркое по-домашнему из свинины
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>					
0,00	0,00	14,90	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	14,90	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>					
1,12	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
20,20	10,00	41,00	336,00	225	Плов из птицы
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное
<b>Ужин возраст 12-18</b>					
1,120	6,30	4,40	80,70	100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
27,00	13,40	54,70	448,00	300	Плов из птицы
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>II ужин возраст 7-11</b>					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
<b>II ужин возраст 12-18</b>					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте