

11 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Завтрак возраст 7-11					
8,00	11,00	31,20	259,30	200	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
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
Завтрак возраст 12-18					
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Обед возраст 7-11					
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Щи из свежей капусты с картофелем
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Обед возраст 12-18					
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
2,40	7,60	13,00	132,00	250	Щи из свежей капусты с картофелем
15,60	6,00	4,80	147,20	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Полдник возраст 7-11					
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Вафли
Полдник возраст 12-18					
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	129,0	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	
Ужин возраст 7-11					
2,10	5,30	16,60	122,30	100	Салат картофельный
4,20	8,80	9,20	160,60	200	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
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
Ужин возраст 12-18					
2,10	5,30	16,60	122,30	100	Салат картофельный
6,30	13,20	13,80	240,90	300	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
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	
II ужин возраст 7-11					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Фрукты в ассортименте
II ужин возраст 12-18					
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,80	0,20	9,47	46,70	100	Фрукты в ассортименте