

МЕНЮ 24.12.2024

9 день

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 7-11 |
|-------|-------|----------|---------|--------|--|
| 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 |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 12-18 |
| 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 | Обед возраст 7-11 |
|-------|-------|----------|---------|-------|---|
| 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 |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 12-18 |
| 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 | Полдник возраст 7-11 |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 1,60 | 2,80 | 13,60 | 86,00 | 20 | Вафли |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,20 | 200 | Сок фруктовый |
| 1,60 | 2,80 | 13,60 | 86,00 | 20 | Вафли |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11 |
|-------|-------|----------|---------|-------|---------------------------|
| 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 |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 12-18 |
| 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 | 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 |
| 6,80 | 8,80 | 41,80 | 264,10 | 100 | Оладьи |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | 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 |
| 6,80 | 8,80 | 41,80 | 264,10 | 100 | Оладьи |