

13 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
28,50	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
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	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
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
1,20	0,30	14,20	70,00	150	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	250/20	Щи из свежей капусты с картофелем
4,4	6,2	11,2	171,8	200	Пюре картофельное
13,90	2,20	3,70	82,60	80	Тефтели рыбные
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
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
8,10	6,50	10,00	127,10	250/20	Щи из свежей капусты с картофелем
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Пюре картофельное
13,90	2,20	3,70	82,60	80	Тефтели рыбные
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
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром
0,70	0,50	14,40	60,80	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
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
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
24,00	24,20	0,90	318,10	90	Птица(курица)отварная
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
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
5,2	7,1	32,3	230,0	70	Булочка домашняя
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
5,2	7,1	32,3	230,0	70	Булочка домашняя
1,20	0,30	14,20	70,00	150	Фрукты в ассортименте