

МЕНЮ 11.03.2025

3 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
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	Обед возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые (помидоры)
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленые (помидоры)
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	Полдник возраст 7-11
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
1,60	2,80	13,60	86,00	100	Пирог с картошкой
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
1,60	2,80	13,60	86,00	100	Пирог с картошкой

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
8,4	7,2	38,9	270,5	150	Каша гречневая рассыпчатая
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
14,06	8,34	7,57	162,00	100	Печень по-строгановски
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	Ужин возраст 12-18
1,12	0,100	3,50	20,00	100	Салат из свежих огурцов
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
10,10	8,60	46,60	324,50	180	Каша гречневая рассыпчатая
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
14,06	8,34	7,57	162,00	100	Печень по-строгановски
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте
2,00	8,00	27,0	190,00	50	Вафли «Венские»

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте
2,00	8,00	27,0	190,00	50	Вафли «Венские»