

МЕНЮ 13.03.2025

1 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
13,33	12,96	30,20	291,00	155	Лапшевник с творогом
1,7	1,2	19,8	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
17,2	16,72	38,97	375,48	200	Лапшевник с творогом
1,7	1,2	19,8	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,70	5,00	10,10	94,10	100	Салат из квашеной капусты
2,00	3,60	14,40	107,00	200	Рассольник со сметаной
13,13	10,73	9,33	182,00	200	Запеканка картофельная с отварным мясом
0,30	-	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
1,70	5,00	10,10	94,10	100	Салат из квашеной капусты
2,50	4,50	18,00	133,80	250	Рассольник со сметаной
19,7	16,1	14,0	273,0	300	Запеканка картофельная с отварным мясом
0,30	-	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
12,70	9,30	39,90	279,60	100	Пирог печеный с капустой
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	100	Пирог с капустой

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
8,40	7,20	38,90	270,50	150	Каша гречневая рассыпчатая
8,51	22,55	2,31	247,2	80	Гуляш из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет
11,20	9,60	51,80	360,60	200	Каша гречневая рассыпчатая
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	0,1	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье