

МЕНЮ 18.03.2024

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	Винегрет
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	Винегрет
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	Печенье
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	Печенье

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 лимоном
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 лимоном
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