

МЕНЮ 20.03.2025

11 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
8,00	11,00	31,20	259,30	200	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
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

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Щи из свежей капусты с картофелем
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с лимоном
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
2,40	7,60	13,00	132,00	100	Икра свекольная или морковная
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Щи из свежей капусты с картофелем
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
0,00	0,00	14,90	56,80	200	Чай с лимоном
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
8,88	15,60	17,28	245,84	100	Пирог с картофелем и луком
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
8,88	15,60	17,28	245,84	100	Пирог с картофелем и луком

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
5,00	5,40	11,00	112,50	100	Салат картофельный
4,20	8,80	9,20	160,60	200	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
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
5,00	5,40	11,00	112,50	100	Салат картофельный
6,30	13,20	13,80	240,90	300	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
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
1,60	9,60	26,0	196,00	40	Кукурузные палочки
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
1,60	9,60	26,0	196,00	40	Кукурузные палочки