

## МЕНЮ 25.04.2025

12 день

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 7-11                    |
|-------|-------|----------|---------|-------|-----------------------------------------|
| 6,4   | 8,80  | 24,90    | 207,50  | 200   | Каша жидкая молочная из гречневой крупы |
| 3,70  | 2,90  | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао 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                         |
| 1,20  | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте                   |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 12-18                   |
| 8,00  | 11,00 | 31,20    | 259,30  | 250   | Каша жидкая молочная из гречневой крупы |
| 3,70  | 2,90  | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао 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                         |
| 1,20  | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте                   |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Обед возраст 7-11                        |
|-------|-------|----------|---------|--------|------------------------------------------|
| 5,8   | 9,2   | 5,5      | 127,5   | 100    | Винегрет с сельдью                       |
| 5,00  | 3,30  | 17,20    | 131,30  | 250/10 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 21,00 | 12,70 | 28,90    | 301,00  | 200/50 | Мясо, тушеное с капустой                 |
| 2,30  | 2,80  | 15,30    | 115,60  | 100    | Картофель отварной                       |
| 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                       |
| 5,8   | 9,2   | 5,5      | 127,5   | 100    | Винегрет с сельдью                       |
| 5,00  | 3,30  | 17,20    | 131,30  | 250/10 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 21,00 | 12,70 | 28,90    | 301,00  | 200/50 | Мясо, тушеное с капустой                 |
| 2,30  | 2,80  | 15,30    | 115,60  | 100    | Картофель отварной                       |
| 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         |
| 1,23  | 9,10 | 27,60    | 239,20  | 100   | Ватрушка с творогом   |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00  | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый         |
| 1,23  | 9,10 | 27,60    | 239,20  | 100   | Ватрушка с творогом   |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11                      |
|-------|-------|----------|---------|-------|----------------------------------------|
| 1,12  | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100   | Овощи натуральные соленные (помидоры)  |
| 5,85  | 8,1   | 31,20    | 229,65  | 150   | Макаронны отварные со сливочным маслом |
| 6,8   | 15,46 | 8,79     | 203,0   | 80    | Котлеты из свинины с соусом            |
| 0,07  | 7,8   | 0,1      | 70,9    | 10    | Масло сливочное                        |
| 7,50  | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                         |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном                          |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 12-18                     |
| 1,12  | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100   | Овощи натуральные соленные (помидоры)  |
| 7,80  | 10,80 | 41,60    | 306,20  | 200   | Макаронны отварные со сливочным маслом |
| 6,80  | 15,46 | 8,79     | 203,00  | 80    | Котлеты из свинины с соусом            |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное                        |
| 7,50  | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                         |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном                          |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 7-11  |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 6,00  | 5,00 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 1,20  | 0,30 | 14,20    | 70,00   | 150   | 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 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 1,20  | 0,30 | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте |
| 2,00  | 8,00 | 27,0     | 190,00  | 50    | Вафли «Венские»       |