

## МЕНЮ 14.01.2025

2 день



| Белки                        | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход |                                |
|------------------------------|-------|----------|---------|-------|--------------------------------|
| <b>Завтрак возраст 7-11</b>  |       |          |         |       |                                |
| 5,00                         | 9,84  | 31,2     | 239,3   | 200   | Каша рисовая молочная с изюмом |
| 3,70                         | 2,90  | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао с молоком                |
| 7,50                         | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                 |
| 0,10                         | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное                |
| 1,20                         | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте          |
| 5,50                         | 6,90  | -        | 86,40   | 24    | Сыр                            |
| <b>Завтрак возраст 12-18</b> |       |          |         |       |                                |
| 7,50                         | 12,30 | 39,00    | 299,20  | 250   | Каша рисовая молочная с изюмом |
| 3,70                         | 2,90  | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао с молоком                |
| 7,50                         | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                 |
| 0,10                         | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное                |
| 1,20                         | 0,30  | 14,20    | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте          |
| 5,50                         | 6,90  | -        | 86,40   | 24    | Сыр                            |

| Белки                     | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  |  |
|---------------------------|-------|----------|---------|--------|--|
| <b>Обед возраст 7-11</b>  |       |          |         |        |  |
| 1,12                      | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100    | Овощи натуральные соленые              |
| 14,40                     | 11,10 | 12,10    | 199,10  | 250/20 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной |
| 24,00                     | 24,20 | 0,90     | 318,10  | 90     | Птица (курица) отварная                |
| 5,85                      | 8,10  | 31,20    | 229,65  | 150    | Макароны отварные со сливочным маслом  |
| 0,30                      | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200    | Компот из сухофруктов                  |
| 9,90                      | 1,65  | 61,50    | 309,00  | 150    | Хлеб ржано-пшеничный                   |
| <b>Обед возраст 12-18</b> |       |          |         |        |  |
| 1,12                      | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100    | Овощи натуральные соленые              |
| 14,40                     | 11,10 | 12,10    | 199,10  | 250/20 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной |
| 24,00                     | 24,20 | 0,90     | 318,10  | 90     | Птица (курица) отварная                |
| 7,80                      | 10,80 | 41,60    | 306,20  | 200    | Макароны отварные со сливочным маслом  |
| 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 |                     |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|---------------------|
| <b>Полдник возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |                     |
| 1,00                         | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый       |
| 0,80                         | 5,20 | 13,20    | 60,80   | 80    | Пирог с апельсинами |
| <b>Полдник возраст 12-18</b> |      |          |         |       |                     |
| 1,00                         | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый       |
| 0,80                         | 5,20 | 13,20    | 60,80   | 80    | Пирог с апельсинами |

| Белки                     | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                        |
|---------------------------|------|----------|---------|-------|------------------------|
| <b>Ужин возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |                        |
| 4,40                      | 6,20 | 11,20    | 171,80  | 200   | Картофельное пюре      |
| 37,30                     | 4,60 | 6,4      | 189,70  | 150   | Суфле из отварной рыбы |
| 5,08                      | 4,60 | 0,28     | 63,00   | 40    | Яйцо вареное           |
| -                         | 0,00 | 14,90    | 56,80   | 200   | Чай с сахаром          |
| 7,50                      | 2,90 | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной         |
| 0,1                       | 7,8  | 0,1      | 70,90   | 10    | Масло сливочное        |
| <b>Ужин возраст 12-18</b> |      |          |         |       |                        |
| 5,50                      | 7,70 | 14,00    | 214,70  | 250   | Картофельное пюре      |
| 49,80                     | 6,20 | 8,60     | 253,00  | 200   | Суфле из отварной рыбы |
| 5,08                      | 4,60 | 0,28     | 63,00   | 40    | Яйцо вареное           |
| -                         | 0,00 | 14,90    | 56,80   | 200   | Чай с сахаром          |
| 7,50                      | 2,90 | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной         |
| 0,1                       | 7,8  | 0,1      | 70,90   | 10    | Масло сливочное        |

| Белки                       | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                       |
|-----------------------------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| <b>II ужин возраст 7-11</b> |      |          |         |       |                       |
| 6,00                        | 5,00 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 1,2                         | 0,3  | 14,2     | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте |

| Белки                        | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                       |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| <b>II ужин возраст 12-18</b> |      |          |         |       |                       |
| 6,00                         | 5,00 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 1,2                          | 0,3  | 14,2     | 70,00   | 150   | Фрукты в ассортименте |