

## МЕНЮ 01.09.2025

1 день

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 7-11               |
|-------|------|----------|---------|-------|------------------------------------|
| 6,4   | 9,0  | 20,6     | 187,00  | 200   | Вермишель отварная в молоке жидкая |
| 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                       |
| 0,67  | 0,56 | 18,13    | 88,10   | 185   | Фрукты в ассортименте              |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 12-18              |
| 8,0   | 11,2 | 25,7     | 233,70  | 250   | Вермишель отварная в молоке жидкая |
| 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                       |
| 0,67  | 0,56 | 18,13    | 88,10   | 185   | Фрукты в ассортименте              |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 7-11                       |
|-------|-------|----------|---------|-------|-----------------------------------------|
| 2,00  | 7,60  | 18,10    | 140,90  | 100   | Салат из белокочанной капусты           |
| 2,50  | 4,50  | 18,00    | 133,80  | 250   | 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                      |
| 2,00  | 7,60  | 18,10    | 140,90  | 100   | Салат из белокочанной 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         |
| 4,32  | 4,16 | 36,88    | 182,08  | 80    | Пирог с апельсинами   |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00  | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый         |
| 4,32  | 4,16 | 36,88    | 182,08  | 80    | Пирог с апельсинами   |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11          |
|-------|-------|----------|---------|-------|----------------------------|
| 1,80  | 12,00 | 9,60     | 149,02  | 100   | 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  | 100   | 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               |
| 1,60  | 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               |
| 1,60  | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье               |