

3 день

Белки	Жиры	Углевод ы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
14,34	23,54	2,04	278,00	120	Омлет с сыром
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
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
23,90	39,23	3,40	463,30	200	Омлет с сыром
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
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
2,2	7,60	11,4	128	75	Икра морковная
10,00	6,90	20,30	183,30	250	Суп картофельный с бобовыми
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Жаркое по- домашнему из свинины
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
2,2	7,60	11,4	128	75	Икра морковная
10,00	6,90	20,30	183,30	250	Суп картофельный с бобовыми
17,60	42,14	23,69	547,14	250	Жаркое по-домашнему из свинины
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
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
5,10	4,60	34,30	202,00	100	Пирог с картофелем и луком
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
5,10	4,60	34,30	202,00	100	Пирог с картофелем и луком

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
0,80	0,10	1,70	10,00	100	Овощи натуральные соленные (огурцы)
4,5	4,2	2,6	186,0	150	Каша перловая рассыпчатая
14,06	8,34	7,57	162,00	100	Печень по- строгановски
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные (огурцы)
6,00	5,70	3,40	248,00	200	Каша перловая рассыпчатая
19,68	11,68	10,60	226,8	140	Печень по- строгановски
1,00	0,20	20,20	86,20	200,00	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,40	295,50	100,00	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10,00	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
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	8,4	102,00	200	Ряженка
2,00	8,00	27,0	190,00	50	Вафли «Венские»