

МЕНЮ 23.09.2025

9 день

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Завтрак возраст 7-11                     |
|-------|-------|----------|---------|--------|------------------------------------------|
| 28,5  | 20,10 | 31,00    | 430,20  | 200/20 | Запеканка творожная со сгущенным молоком |
| 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                    |
| 35,60 | 25,10 | 46,50    | 537,70  | 250/20 | Запеканка творожная со сгущенным молоком |
| 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           |
|-------|-------|----------|---------|--------|-----------------------------|
| 1,80  | 12,00 | 9,60     | 149,02  | 100    | Винегрет                    |
| 10,00 | 6,90  | 20,30    | 183,30  | 250/10 | Суп картофельный с бобовыми |
| 9,14  | 9,60  | 31,75    | 250,50  | 150    | Макароны отварные с сыром   |
| 24,00 | 24,20 | 0,90     | 318,10  | 90     | Птица (курица) отварная     |
| 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          |
| 1,80  | 12,00 | 9,60     | 149,02  | 100    | Винегрет                    |
| 10,00 | 6,90  | 20,30    | 183,30  | 250/10 | Суп картофельный с бобовыми |
| 12,18 | 12,8  | 42,34    | 334     | 200    | Макароны, отварные с сыром  |
| 24,00 | 24,20 | 0,90     | 318,10  | 90     | Птица(курица)отварная       |
| 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         |
| 1,60  | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье               |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00  | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый         |
| 1,60  | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье               |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11  |
|-------|-------|----------|---------|-------|--------------------|
| 5,08  | 4,6   | 0,28     | 62,84   | 40    | Яйцо вареное       |
| 16,83 | 37,56 | 34,52    | 544,0   | 200   | Плов из свинины    |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном      |
| 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 |
| 5,08  | 4,6   | 0,28     | 62,84   | 40    | Яйцо вареное       |
| 21,03 | 46,95 | 43,15    | 680,0   | 250   | Плов из свинины    |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном      |
| 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               |
| 6,80  | 8,80 | 41,80    | 264,10  | 100   | Оладьи                |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 12-18 |
| 6,00  | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 6,80  | 8,80 | 41,80    | 264,10  | 100   | Оладьи                |