

МЕНЮ 20.01.2025

8 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	209,50	200	Каша пшеничная молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	261,80	250	Каша пшеничная молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,60	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
1,36	0,34	16,10	79,30	170	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
2,00	3,60	14,40	107,00	200	Рассольник со сметаной
14,6	14,6	18,6	266,4	200	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,50	1,40	0,80	23,0	30	Соус сметанный
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
2,00	3,60	14,40	107,00	200	Рассольник со сметаной
21,9	21,9	27,9	399,6	300	Голубцы ленивые с отварным мясом
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,80	2,30	1,40	38,4	50	Соус сметанный
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,00	0,00	14,9	56,80	200	Чай с сахаром
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,31	7,30	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,31	7,30	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Картофельное пюре
14,80	3,75	3,40	108,40	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
7,50	2,90	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	22,00	158,00	200	Йогурт
3,9	2,4	23,30	132,40	60	Пирог с повидлом
0,8	0,2	9,47	46,7	100	Фрукты в ассортименте