

МЕНЮ 17.10.2025



5 день

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Завтрак возраст 7-11                     |
|-------|-------|----------|---------|--------|------------------------------------------|
| 28,5  | 20,10 | 31,00    | 430,20  | 200/20 | Запеканка творожная со стуженным молоком |
| 1,70  | 1,20  | 19,80    | 101,70  | 200    | Кофейный напиток с молоком               |
| 6,75  | 2,61  | 55,30    | 266,00  | 90     | 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 стуженным молоком |
| 1,70  | 1,20  | 19,80    | 101,70  | 200    | Кофейный напиток с молоком               |
| 6,75  | 2,61  | 55,30    | 266,00  | 90     | 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                        |
|-------|-------|----------|---------|-------|------------------------------------------|
| 1,30  | 7,10  | 8,50     | 103,40  | 100   | Салат из свежей капусты с яблоками       |
| 2,20  | 2,78  | 15,39    | 106,00  | 250   | Суп картофельный с мясными фрикадельками |
| 16,83 | 37,56 | 34,52    | 544,0   | 200   | Плов из свинины                          |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном                            |
| 9,90  | 1,65  | 61,50    | 309,00  | 150   | Хлеб ржано-пшеничный                     |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 12-18                       |
| 1,30  | 7,10  | 8,50     | 103,40  | 100   | Салат из свежей капусты с яблоками       |
| 2,20  | 2,78  | 15,39    | 106,00  | 250   | Суп картофельный с мясными фрикадельками |
| 21,03 | 46,95 | 43,15    | 680,0   | 250   | Плов из свинины                          |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном                            |
| 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         |
| 7,0   | 8,0  | 37,0     | 252,0   | 100   | Пирог с рисом         |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00  | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый         |
| 7,0   | 8,0  | 37,0     | 252,0   | 100   | Пирог с рисом         |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11                          |
|-------|-------|----------|---------|-------|--------------------------------------------|
| 1,10  | 6,30  | 4,40     | 80,70   | 100   | Салат из свежих помидоров с репчатым луком |
| 21,09 | 16,90 | 4,40     | 230,10  | 100   | Суфле из отварной курицы                   |
| 9,14  | 9,60  | 31,75    | 250,50  | 150   | Макароны отварные с сыром                  |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200   | Компот из сухофруктов                      |
| 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                         |
| 1,10  | 6,30  | 4,40     | 80,70   | 100   | Салат из свежих помидоров с репчатым луком |
| 21,09 | 16,90 | 4,40     | 230,10  | 100   | Суфле из отварной курицы                   |
| 12,18 | 12,8  | 42,34    | 334     | 200   | Макароны, отварные с сыром                 |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200   | Компот из сухофруктов                      |
| 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               |
| 1,60  | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье               |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 12-18 |
| 6,00  | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 1,60  | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье               |