

МЕНЮ 16.11.2025

14 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
5,3	2,0	43,0	206,9	70	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
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,10	259,30	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с луком
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
14,10	33,70	18,90	437,70	200	Жаркое по- домашнему из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
5,3	0,9	32,8	164,8	80	Хлеб ржано-пшеничный
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 12-18
1,50	5,00	8,00	79,20	100	Салат из соленых огурцов с луком
2,20	2,78	15,39	106,00	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками
17,60	42,10	23,68	547,10	250	Жаркое по- домашнему из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
7,90	1,3	49,2	247,2	120	Хлеб ржано-пшеничный

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 7-11
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
14,06	8,34	7,57	162,00	100	Печень по- строгановски
1,16	0,30	47,26	196,38	200	Компот из сухофруктов
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
6,00	2,30	49,10	236,40	80	Батон нарезной
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
14,06	8,34	7,57	162,00	100	Печень по- строгановски
1,16	0,30	47,26	196,38	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
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
2,71	5,6	30,71	184,50	70	Блинчики с повидлом и маслом
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
5,41	11,25	66,35	355,00	140	Блинчики с повидлом и маслом