

## МЕНЮ 18.11.2025

2 день

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 7-11           |
|-------|-------|----------|---------|-------|--------------------------------|
| 5,00  | 9,84  | 31,2     | 239,3   | 200   | Каша рисовая молочная с изюмом |
| 3,70  | 2,90  | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао с молоком                |
| 5,3   | 2,0   | 43,0     | 206,9   | 70    | Батон нарезной                 |
| 0,10  | 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          |
| 7,50  | 12,30 | 39,00    | 299,20  | 250   | Каша рисовая молочная с изюмом |
| 3,70  | 2,90  | 27,10    | 127,30  | 200   | Какао с молоком                |
| 7,50  | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                 |
| 0,10  | 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                          |
|-------|-------|----------|---------|--------|--------------------------------------------|
| 1,10  | 6,30  | 4,40     | 80,70   | 100    | Салат из свежих помидоров с репчатым луком |
| 14,40 | 11,10 | 12,10    | 199,10  | 250/20 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной     |
| 24,00 | 24,20 | 0,90     | 318,10  | 90     | Птица (курица) отварная                    |
| 9,14  | 9,6   | 31,75    | 250,50  | 150    | Макароны отварные с сыром                  |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200    | Компот из сухофруктов                      |
| 5,3   | 0,9   | 32,8     | 164,8   | 80     | Хлеб ржано-пшеничный                       |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Обед возраст 12-18                         |
| 1,10  | 6,30  | 4,40     | 80,70   | 100    | Салат из свежих помидоров с репчатым луком |
| 14,40 | 11,10 | 12,10    | 199,10  | 250/20 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной     |
| 24,00 | 24,20 | 0,90     | 318,10  | 90     | Птица (курица) отварная                    |
| 12,18 | 10,80 | 42,34    | 334,00  | 200    | Макароны отварные с сыром                  |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200    | Компот из сухофруктов                      |
| 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         |
| 4,50  | 5,10 | 21,50    | 150,00  | 100   | Пирог с капустой      |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00  | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый         |
| 4,50  | 5,10 | 21,50    | 150,00  | 100   | Пирог с капустой      |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 7-11          |
|-------|------|----------|---------|-------|----------------------------|
| 5,08  | 4,6  | 0,28     | 62,84   | 40    | Яйцо вареное               |
| 4,40  | 6,20 | 11,20    | 171,80  | 200   | Пюре картофельное          |
| 7,92  | 5,82 | 4,24     | 101,0   | 50    | Шницель рыбный натуральный |
| 0,06  | 0,01 | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном              |
| 6,00  | 2,30 | 49,10    | 236,40  | 80    | Батон нарезной             |
| 0,1   | 7,8  | 0,1      | 70,90   | 10    | Масло сливочное            |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Ужин возраст 12-18         |
| 5,08  | 4,6  | 0,28     | 62,84   | 40    | Яйцо вареное               |
| 5,50  | 7,70 | 14,00    | 214,70  | 250   | Пюре картофельное          |
| 7,92  | 5,82 | 4,24     | 101,0   | 50    | Шницель рыбный натуральный |
| 0,06  | 0,01 | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном              |
| 7,50  | 2,90 | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной             |
| 0,1   | 7,8  | 0,1      | 70,90   | 10    | Масло сливочное            |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 7-11  |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 8,60  | 3,30 | 14,00    | 119,60  | 130   | Йогурт                |
| 4,12  | 0,64 | 32,4     | 143,6   | 40    | Кукурузные палочки    |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 12-18 |
| 8,60  | 3,30 | 14,00    | 119,60  | 130   | Йогурт                |
| 4,12  | 0,64 | 32,4     | 143,6   | 40    | Кукурузные палочки    |