

МЕНЮ 21.05.2026

11 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,40	8,80	24,90	207,50	200	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
1,70	1,20	19,80	101,70	200	Кофейный напиток с молоком
5,3	2,0	43,0	206,9	70	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная
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
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
1,31	7,30	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
5,00	3,30	17,20	131,30	250	Суп картофельный с макаронными изделиями
3,67	5,42	36,67	210,11	150	Рис отварной
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
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
1,31	7,30	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
5,00	3,30	17,20	131,30	250	Суп картофельный с макаронными изделиями
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
4,89	7,23	48,89	280,15	200	Рис отварной
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
5,10	4,60	34,30	202,00	100	Пирог с картофелем и луком
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
5,10	4,60	34,30	202,00	100	Пирог с картофелем и луком

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,75	6,18	9,24	9,95	100	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком
4,20	8,80	9,20	160,60	200	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,1	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
1,75	6,18	9,24	9,95	100	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком
6,30	13,20	13,80	240,90	300	Капуста тушеная
21,09	16,90	4,40	230,10	100	Суфле из отварной курицы
0,30	0,00	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов
0,01	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
4,12	0,64	32,40	143,60	40	Кукурузные палочки
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
4,12	0,64	32,40	143,60	40	Кукурузные палочки