

МЕНЮ 13.01.2026

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