

МЕНЮ 16.01.2026

5 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
28,5	20,10	31,00	430,20	200/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком
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
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 сгущенным 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
5,3	0,9	32,8	164,8	80	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
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
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
6,00	2,30	49,10	236,40	80	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