

МЕНЮ 18.01.2026

7 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	209,50	200	Каша пшеничная молочная жидкая
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
5,50	6,90	-	86,40	24	Сыр
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	261,80	250	Каша пшеничная молочная жидкая
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
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	Обед возраст 7-11
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
5,00	3,30	17,20	131,30	250	Суп картофельный с макаронными изделиями
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Мясо, тушеное с капустой
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Картофель отварной, запеченный с маслом
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
1,50	4,00	11,00	86,00	100	Салат из моркови
2,68	2,83	17,45	118,25	250	Суп картофельный с макаронными изделиями
21,00	12,70	28,90	301,00	200/50	Мясо, тушеное с капустой
2,30	2,80	15,30	115,60	100	Картофель отварной, запеченный с маслом
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
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
1,60	2,80	13,60	86,00	20	Печенье

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Сельдь с луком и растительным маслом
14,10	33,70	18,90	437,70	200,00	Жаркое по-домашнему из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
6,00	2,30	49,10	236,40	80	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
7,30	8,40	1,60	116,90	50	Сельдь с луком и растительным маслом
17,60	42,14	23,69	547,14	250,00	Жаркое по-домашнему из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
6,00	5,00	8,4	102,00	200	Ряженка
4,12	0,64	32,4	143,6	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	32,4	143,6	40	Кукурузные палочки