

МЕНЮ 11.09.2026

12 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,80	24,90	207,50	200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
6,1	2,3	49,1	236,4	80	Батон нарезной
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
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
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Второй завтрак возраст 7-11
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Второй завтрак возраст 12-18
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
0,96	6,07	3,64	70,00	100	Салат из свежих помидоров и огурцов
10,00	6,90	20,30	183,30	250	Суп картофельный с бобовыми
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
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
0,96	6,07	3,64	70,00	100	Салат из свежих помидоров и огурцов
10,00	6,90	20,30	183,30	250	Суп картофельный с бобовыми
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
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
7,0	8,0	37,0	252,0	100	Пирог с рисом и яйцом
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 и яйцом
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные (помидоры)
9,14	9,60	31,75	250,50	150	Макароны отварные с сыром
14,27	17,12	11,24	256,48	100	Котлеты домашние
0,10	7,8	0,1	70,9	10	Масло сливочное
5,3	2,0	43,0	206,8	70	Батон нарезной
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 12-18
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные (помидоры)
12,18	12,8	42,34	334	200	Макароны, отварные с сыром
14,27	17,12	11,24	256,48	100	Котлеты домашние
0,10	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 7-11
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
2,00	8,00	27,0	190,00	50	Вафли «Венские»
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
2,00	8,00	27,0	190,00	50	Вафли «Венские»