

МЕНЮ 29.01.2026

4 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
5,3	2,0	43,0	206,9	70	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
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	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное
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
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные (помидоры)
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Щи из свежей капусты с картофелем
4,40	6,20	11,20	171,80	200	Пюре картофельное
15,6	6,05	4,8	147,2	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
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
1,12	0,10	3,50	20,00	100	Овощи натуральные соленные (помидоры)
8,10	6,50	10,00	127,10	250	Щи из свежей капусты с картофелем
5,50	7,70	14,00	214,70	250	Пюре картофельное
15,6	6,05	4,8	147,2	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
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
1,1	4,4	13,20	41,12	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
1,1	4,4	13,20	41,12	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
1,31	7,30	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
4,50	4,20	2,60	186,00	150	Каша перловая рассыпчатая
8,51	22,55	2,31	247,2	80	Гуляш из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
0,10	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
1,31	7,30	13,44	124,68	120	Салат из свеклы с яблоками
6,00	5,70	3,40	248,00	200	Каша перловая рассыпчатая
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
0,10	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
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
2,71	5,6	30,71	184,50	70	Блинчики с повидлом и маслом
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
5,41	11,25	66,35	355,00	140	Блинчики с повидлом и маслом