

МЕНЮ 31.01.2026

6 день

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 7-11
6,4	8,8	24,9	207,5	200	Каша манная молочная жидкая
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
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Завтрак возраст 12-18
8,00	11,00	31,20	259,30	250	Каша манная молочная жидкая
3,70	2,90	27,10	127,30	200	Какао с молоком
7,50	2,90	61,40	295,50	100	Батон нарезной
0,07	7,80	0,10	70,90	10	Масло сливочное
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное
0,67	0,56	18,13	88,10	185	Фрукты в ассортименте

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Обед возраст 7-11
0,80	0,10	1,70	10,00	100	Овощи натуральные соленные (огурцы)
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
8,4	7,2	38,9	270,5	150	Каша гречневая рассыпчатая
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
0,80	0,10	1,70	10,00	100	Овощи натуральные соленные (огурцы)
14,40	11,10	12,10	199,10	250/20	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
13,17	15,61	12,85	248,00	110	Тефтели из свинины с соусом
11,20	9,60	51,80	360,60	200	Каша гречневая рассыпчатая
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
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Полдник возраст 12-18
0,06	0,01	15,60	60,50	200	Чай с лимоном
0,80	5,20	13,20	60,80	20	Вафли

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	Ужин возраст 7-11
2,00	7,60	18,10	140,90	100	Салат из белокочанной капусты
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
15,6	6,05	4,8	147,2	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
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
2,00	7,60	18,10	140,90	100	Салат из белокочанной капусты
1,10	7,80	6,10	96,60	160	Пюре из бобовых
15,6	6,05	4,8	147,2	75/50	Рыба отварная, запеченная в сметанном соусе
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый
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
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход	II ужин возраст 12-18
8,60	3,30	14,00	119,60	130	Йогурт
6,80	8,80	41,80	264,10	100	Оладьи