



Меню на 07.10.2024 г.

5 день от 6 - 10 лет

| | Завтрак | вес | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|--------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 35,51 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 11,09 |
| | Яблоко | 100 | 2 | 0 | 12 | 59 | 13,05 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,8 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 35,1 | 12 | 68,3 | 523,5 | 61,45 |
| | Обед | | | | | | |
| | Горошек зеленый | | | | | | 9,93 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 | 13,87 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 | 32,77 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 13,05 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 2,62 |
| | Банан | 150 | 3,2 | 0,2 | 39,2 | 106,8 | 17,05 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 2,89 |
| | Итого за Обед | 840 | 37,6 | 26,2 | 124,7 | 820,5 | 92,18 |

от 11 - 18 лет

| | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 250 | 34 | 10,1 | 41,5 | 393,4 | 40,39 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 15,84 |
| | Яблоко | 100 | 2 | 0 | 12 | 59 | 13,12 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 88 | 2,1 |
| | Итого за Завтрак | 595 | 42,8 | 14,1 | 82,5 | 631,6 | 71,45 |
| | Обед | | | | | | |
| | Горошек зеленый | | | | | | 9,93 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 5,4 | 17,4 | 161,3 | 21,76 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 | 31,39 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,9 | 9,3 | 47,9 | 318,6 | 21,05 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 2,72 |
| | Банан | 150 | 3,2 | 0,2 | 39,2 | 106,8 | 17,42 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 2,89 |
| | Итого за Обед | 940 | 42,5 | 29,7 | 140,2 | 932,5 | 107,16 |



