



Меню на 14.10.2024 г.

10 день от 6 - 10 лет

6-10 лет	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениая	200	8,3	11,7	37,3	288	34,70
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0	53,7	11,00
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,79
фрукт	яблоко	100	2	0	12	59	11,73
	хлеб	30	0	0	11	29	2,23
	Итого за завтрак	545	14	16,1	67	456,5	61,45
	ОБЕД						
54-2з-2020	нарезка из огурцов	80	0,6	0,1	2	11,3	9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,2	13,9	129	12,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	11,5	3,1	188,9	49,88
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	3,5	26,5	176	11,17
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	6,98
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	13,4	43,4	1,45
	хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,6	48,4	1,5
	итого	760	32,7	24,7	88,7	662,3	92,18
11-18 лет	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениая	250	10,4	14,5	46,9	359,9	37,12
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0	53,7	11,00
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,23
фрукт	яблоко	130	3	0	15	62	16,90
	хлеб	45	3	0,5	17,85	88,05	4,2
	Итого за завтрак	640	20,1	19,5	86,25	590,45	71,45
	ОБЕД						
54-2з-2020	нарезка из огурцов	80	0,6	0,1	2	11,3	9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	20,57
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	11,5	3,1	188,9	50,04
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,7	35,3	234,6	16,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	15,2	65,3	8,5
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	13,4	43,4	1,45
	хлеб пшеничный	25	2,8	0,1	14,6	48,4	1,5
	Итого	860	36,4	27,5	101	753,2	107,16



