



Меню на 16.12.2024 г.

9 день от 6 - 10 лет

|               | Завтрак                                   | вес        | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  | Цена          |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-21м-2020   | Курица отварная                           | 50         | 11,1         | 1,4          | 0,7          | 92,9          | 33,00         |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные                         | 150        | 5,3          | 5,5          | 32,8         | 202           | 8,99          |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной                     | 50         | 1,65         | 1,35         | 4,45         | 36,55         | 3,44          |
| 54-3гн-2020   | чай с лимоном и сахаром                   | 200        | 0,2          | 0,1          | 6,6          | 27,9          | 2,51          |
|               | банан                                     | 120        | 3,2          | 0,2          | 39,2         | 106,8         | 11,11         |
|               | хлеб                                      | 30         | 1            | 0,4          | 11,9         | 58,7          | 2,4           |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>610</b> | <b>21,65</b> | <b>8,95</b>  | <b>95,65</b> | <b>524,85</b> | <b>61,45</b>  |
|               | Кукуруза сладкая                          | 50         | 0,8          | 0,1          | 4,1          | 20,9          | 19            |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной | 200        | 7,9          | 4,1          | 12,42        | 114,3         | 13,01         |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                            | 150        | 13,7         | 13,6         | 12,2         | 314,6         | 40,97         |
| 54-22гн-2020  | Какао с молоком сгущенным                 | 200        | 1,5          | 3,3          | 22,5         | 133,4         | 15,4          |
|               | Хлеб в ассортименте                       | 60         | 4            | 0,7          | 23,5         | 117,4         | 3,8           |
|               | <b>итого</b>                              | <b>660</b> | <b>29,9</b>  | <b>21,8</b>  | <b>74,82</b> | <b>700,6</b>  | <b>92,13</b>  |
|               | от 11 - 18 лет                            |            |              |              |              |               |               |
| 54-21м-2020   | Курица отварная                           | 80         | 25,7         | 2            | 0,9          | 123,8         | 37,06         |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной                     | 50         | 1,65         | 1,35         | 4,43         | 36,55         | 5,08          |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные                         | 200        | 5,3          | 5,5          | 32,4         | 202           | 10,4          |
| 54-3гн-2020   | чай с лимоном и сахаром                   | 200        | 0,2          | 0,1          | 6,6          | 27,9          | 2,51          |
| фрукты        | Банан                                     | 120        | 3,2          | 0,2          | 39,2         | 106,8         | 14,00         |
|               | хлеб                                      | 45         | 3            | 0,6          | 17,85        | 88,05         | 2,4           |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>695</b> | <b>39,15</b> | <b>9,75</b>  | <b>101,9</b> | <b>585,1</b>  | <b>71,45</b>  |
| 54-3з-2020    | Кукуруза сладкая                          | 75         | 0,1          | 0,1          | 3,1          | 10,8          | 20            |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной | 250        | 9,87         | 5,13         | 15,55        | 142,88        | 16,02         |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                            | 200        | 11,7         | 11,13        | 16,27        | 419,36        | 55,17         |
| 54-22гн-2020  | Какао с молоком сгущенным                 | 200        | 3,1          | 3,3          | 22,3         | 133,4         | 14,23         |
|               | Хлеб                                      | 30         | 2            | 0,4          | 11,9         | 58,7          | 1,74          |
|               | <b>Итого</b>                              | <b>755</b> | <b>29,87</b> | <b>27,06</b> | <b>69,1</b>  | <b>765,14</b> | <b>107,16</b> |



