



Меню на 21.01.2025 г.

9 день от 6 - 10 лет

	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-21м-2020	Курица стварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	35,28
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,1	3,5	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	0,1	0,1	6,6	27,9	2,51
	банан	120	3,2	0,2	39,2	106,8	11,90
	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	2,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>31,45</b>	<b>8,75</b>	<b>95,65</b>	<b>524,85</b>	<b>64,52</b>
	<b>Обед</b>						
	Кукуруза сладкая	50	0,4	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	15,62
54-12м-2020	Плов с курицей	150	13,7	13,6	12,2	314,6	42,97
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,3	3,3	22,3	133,4	15,4
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,8
	<b>итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>29,9</b>	<b>21,8</b>	<b>74,82</b>	<b>700,6</b>	<b>96,79</b>
	<b>Завтрак</b>						
	от 11 - 18 лет						
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	40,06
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	5,08
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,1	3,5	32,8	202	10,97
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	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>39,45</b>	<b>9,75</b>	<b>101,8</b>	<b>585,1</b>	<b>75,02</b>
	<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Кукуруза сладкая	75	0,8	0,1	3,1	10,8	20
54-2с-2020	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	250	9,87	5,13	15,53	142,88	18,38
54-12м-2020	Плов с курицей	200	13,7	13,13	16,27	419,36	55,17
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,3	3,3	22,3	133,4	16,23
	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	2,74
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>29,37</b>	<b>17,06</b>	<b>69,1</b>	<b>765,14</b>	<b>112,52</b>



