



Меню на 22.01.2024 г.

10 день от 6 - 10 лет

6-10 лет	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>14</b>	<b>16,1</b>	<b>67</b>	<b>456,5</b>	<b>61,45</b>
	<b>ОБЕД</b>						
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	4,3	13,9	129	12,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	49,88
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	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	2,8	0,3	14,6	48,4	1,5
	<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>32,7</b>	<b>24,7</b>	<b>88,7</b>	<b>662,3</b>	<b>92,18</b>
<b>11-18 лет</b>	<b>Завтрак</b>	<b>вес</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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	0,6	17,85	88,05	4,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>20,1</b>	<b>19,5</b>	<b>86,25</b>	<b>590,45</b>	<b>71,45</b>
	<b>ОБЕД</b>						
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	13,5	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	0,2	15,2	65,3	8,5
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	13,4	43,4	1,45
	хлеб пшеничный	25	2,8	0,3	14,6	48,4	1,5
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>36,4</b>	<b>27,6</b>	<b>101</b>	<b>753,2</b>	<b>107,16</b>



