



Меню на 23.01.2024 г.

от 6 - 10 лет

1день	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	26,34
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,8
пром	хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	2,16
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0	53,7	21,15
пром	Вафли	40	7	7,8	40,8	168,7	9
	Итого за завтрак	485	17,9	19,2	87,7	502,7	61,45
	ОБЕД						
54-20з-2020	Зеленый горошек	60	1,8	0,15	3,9	24,15	7,12
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	19,07
54-1г-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	28,88
54-1г-2020	макароны отварные с соусом	200	6,95	6,85	37,15	238,55	17,11
пром	хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7	4,08
пром	печенье	30	4,6	7,5	34,3	143,7	8,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	7,72
	ИТОГО за обед	815	34,75	34,8	128,65	887,7	92,18
	от 11 - 18 лет						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	27,25
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4,82
пром	хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	2,52
пром	сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	28,86
пром	вафли	40	7	7,8	40,8	168,7	8
	Итого за завтрак	535	19,3	20,8	95	551,1	71,45
	ОБЕД						
54-20з-2020	Зеленый горошек	60	1,8	0,15	3,9	24,15	8,12
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	22,36
54-1г-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	38,94
54-1г-2020	макароны отварные с соусом	250	6,95	6,85	37,15	238,55	19,11
пром	хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7	3
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	8,33
пром	печенье	30	4,6	7,5	34,3	143,7	7,3
	ИТОГО за обед	865	34,75	34,8	128,65	887,7	107,16



