

Меню на 14.10.2026 День 3

	12-18 лет		7-11 лет	
	выход(г)	эн.цен(ккал.)	выход(г)	эн.цен(ккал.)
Завтрак:				
омлет натуральный	200	279,71	190	220,64
какао с молоком	200	97,67	200	95,05
хлеб "фитнес"	100	216,82	90	193,05
масло сливочное	12	89,76	10	74,80
сыр	15	54,60	10	37,87
Завтрак 2:				
сок фруктовый	200	83,42	200	83,42
-	-	-	-	-
Обед:				
салат из белокочанной капусты с кальмарами	100	105,20	80	93,56
суп любительский	250	199,77	200	166,25
оладьи из печени	100	283,39	90	215,48
картофельное пюре	180	139,18	180	139,18
напиток яблочный с лимоном	200	75,32	200	59,20
хлеб ржаной	120	204,76	80	165,17
-	-	-	-	-
Полдник:				
шоколадный батончик	50	208,69	50	208,69
яблоко	254	119,20	254	119,20
компот из чернослива	200	76,38	-	-
биойогурт	-	-	150	89,50
Ужин:				
салат из кукурузы консервированной	100	38,27	80	33,27
пудинг из творога с яблоками	250	320,10	200	255,57
чай с сахаром	200	28,46	200	25,09
хлеб пшеничный	80	173,45	40	85,80
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Ужин 2:				
молоко	200	116,40	200	116,40

и.о. директора



Н.Н. Коваль