

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №1

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша рисовая на безлактозном молоке	200	146	3,7	0,2	14,1
Яйцо отварное	40	81,52	1,46	1,24	18,38
Хлебец с джемом	30	110	4	1	20
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>340,32</b>	<b>9,56</b>	<b>2,54</b>	<b>52,56</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Суп овощной с горошком и томатом	200	53	2	0	6
Паста отварная б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Индейка запеченая	80	80	17	0,5	26
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из сухофруктов	200	118,6	0,4	0,1	16
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>533,2</b>	<b>36,08</b>	<b>10,11</b>	<b>115,63</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Кекс б/г	60	240	3	20	46
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>348,8</b>	<b>4,4</b>	<b>20,1</b>	<b>61,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3
Телятина тушеная с морковкой/Курица на пару (2)	80	136	10	12	5
Каша гречневая рассыпчатая / Рис отварной (1)	150	190	3,9	4,2	20,5
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>431,6</b>	<b>25,3</b>	<b>22,8</b>	<b>73,58</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2170</b>	<b>1759,92</b>	<b>76,34</b>	<b>55,55</b>	<b>317,85</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №2

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша гречневая на воде/овсяная на воде (1)	200	152	3,7	0,3	15,7
Брокколи на пару	50	18	1,4	0,18	2,76
Яйцо отварное	60	81,52	1,46	1,24	18,38
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>254,32</b>	<b>6,96</b>	<b>1,82</b>	<b>36,92</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Борщ классический с говядиной/Борщ постный (1)	200	132	2,4	3,3	6
Рис отварной	150	208,5	1,9	5,8	19,8
Индейка на пару	80	82	19,2	0,58	0,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из шиповника	180	60,3	0,6	0	7,6
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>596,4</b>	<b>37,1</b>	<b>16,18</b>	<b>84</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Кисломолочный продукт /чай	200	112	5,6	6,4	8,2
Печенье кукурузное	60	163	5,16	5,5	24
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>381</b>	<b>11,76</b>	<b>11,9</b>	<b>47,2</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат "солнышко" (морковь + изюм с лимонным соком)	60	34,6	0,8	0,1	7,7
Индейка запеченая	80	80	17	0,5	1,6
ё	150	147	3,02	2,5	27
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>359,4</b>	<b>31,22</b>	<b>9,7</b>	<b>81,38</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2190</b>	<b>1697,12</b>	<b>88,04</b>	<b>39,6</b>	<b>264,5</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №3

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша овсяная на безлактозном молоке	200	151,9	4,6	1,2	14,7
Омлет б/л с кабачками	80	81	7,2	7,04	2,33
Панкейки б/г	40	120	1,2	3,8	21,8
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>355,7</b>	<b>13,4</b>	<b>12,14</b>	<b>38,91</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Суп-пюре овощной без сливок	200	86	3,4	3,6	12,4
Макароны б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Рубленная индейка	80	88	0,6	0,2	4
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из с\м ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>518,1</b>	<b>20,78</b>	<b>13,35</b>	<b>92,74</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Брауни б/г	60	117,6	6	29	50
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>226,4</b>	<b>7,4</b>	<b>29,1</b>	<b>65,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки со сметаной	60	29	2,2	4,6	6,7
Ёжики без соуса	80	168	9,6	12	15
Рис отварной	150	208,5	1,9	5,8	19,8
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>503,3</b>	<b>24,1</b>	<b>29</b>	<b>86,58</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2220</b>	<b>1709,5</b>	<b>66,68</b>	<b>83,59</b>	<b>298,31</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №4

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша пшённая на воде	200	180	3	0,4	17
Скрембл	80	88	6,1	5,36	2,3
Хлебец с джемом	30	110	4	1	20
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>380,8</b>	<b>13,5</b>	<b>6,86</b>	<b>39,38</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощи Vitamix	60	18,6	3	0	5
Суп овощной	200	78	8,1	2,2	9,2
Картофельное пюре на воде	150	122	2,1	3,2	19,5
Рыба на пару / Котлета куриная рубленная	80	82	18	0,5	0,4
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>458,1</b>	<b>41,3</b>	<b>12,44</b>	<b>87,81</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Песочное печенье	60	205,6	4,8	28	54
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>314,4</b>	<b>6,2</b>	<b>28,1</b>	<b>69,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощной салат с авокадо, огурцами и помидорками	60	70,4	0,9	11,2	4,5
Паприкаш из курицы по-венгерски	80	112,8	9,7	2,4	3,3
Булгур отварной	150	124,5	3,1	0,2	18,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>405,5</b>	<b>24,1</b>	<b>20,4</b>	<b>71,48</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>	<b>1664,8</b>	<b>86,1</b>	<b>67,8</b>	<b>282,75</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №5

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша рисовая с грушей на безлактозном молоке	200	239,6	3,7	5,7	13,8
Яйцо отварное	60	93	6	11,5	0,7
Панкейки кукурузные б\г	60	107	4	3	17
Чай с лимоном	200	6	0,06	0,01	5,18
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>445,6</b>	<b>13,76</b>	<b>20,21</b>	<b>36,68</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Щи постные	200	122	5	2	6
Макароны б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Индейка тушёная с овощами	80	99	8	5	6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежемороженых ягод	200	77,4	0	0	10
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>580</b>	<b>29,68</b>	<b>16,51</b>	<b>89,63</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Кекс б/г	60	190	4	6	30
Фрукты в ассортименте	100	106	0	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>298,8</b>	<b>4,4</b>	<b>6,1</b>	<b>45,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3
Плов из говядины (рис с курицей 1)	180	356	5,5	10,6	20
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/ хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>461,6</b>	<b>16,9</b>	<b>17,2</b>	<b>68,08</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2170</b>	<b>1892</b>	<b>64,74</b>	<b>60,02</b>	<b>254,47</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №6

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша кукурузная на безлактозном молоке	200	148,4	2,2	1,6	12,8
Омлет б/л	80	80	7,2	7,04	2,1
Тост б/г с джемом	40	112	8,4	11	32
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	1	8
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>343,2</b>	<b>18,2</b>	<b>20,64</b>	<b>54,9</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Суп-крем тыквенный	200	106,4	1,2	1,8	9,4
Рис отварной	150	82	1,9	5,8	19,8
Курица на пару	80	85	19	8	1,8
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из сухофруктов	200	64,8	0,25	0	9,15
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>451,8</b>	<b>35,35</b>	<b>22,1</b>	<b>90,15</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
кекс б/г	60	60	190	4	6
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>168,8</b>	<b>201,1</b>	<b>4,1</b>	<b>21,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат из свежей капусты с яблоком	60	54	0,9	3	5,9
Биточки паровые из говядины б\г /Биточки из индейки (1)	80	149	14,49	9,96	9,96
Гречка отварная /картофель отварной (1)	150	153,3	4,4	2	15,8
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>454,1</b>	<b>30,19</b>	<b>21,56</b>	<b>76,74</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2220</b>	<b>1523,9</b>	<b>284,84</b>	<b>68,4</b>	<b>257,87</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №7

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша геркулесовая на воде	200	168	2,9	1,7	19,9
Яйцо отварное	60	93	6	11,5	0,7
Панкейки б\г б\л	60	103,3	7,5	5,1	24,4
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>367,1</b>	<b>16,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,08</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Суп минestrone	200	67,3	0,66	2,24	3,66
Картофель отварной	150	125,6	3,3	0,4	26
Рыбные биточки б/г (Индейка запеченая (1)	80	109	12,3	6,3	5,1
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>459,4</b>	<b>26,36</b>	<b>15,48</b>	<b>88,47</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Печенье б/г	60	200	5	10	30
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>168,8</b>	<b>201,1</b>	<b>4,1</b>	<b>21,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная нарезка	60	45	2,5	0	16,5
Болоньезе из говядины/Курица на пару (1)	80	128	14	2	12
Макароны б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,1	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>438,8</b>	<b>30,28</b>	<b>11,61</b>	<b>91,21</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2160</b>	<b>1680,1</b>	<b>80,84</b>	<b>55,59</b>	<b>284,84</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №8

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша гречневая на воде	200	104	3,8	1	17
Скрэмбл	80	98,5	9,2	9,1	1,1
Овощи припущеные	50	102,1	15,2	8,5	16,3
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>307,4</b>	<b>28,6</b>	<b>18,7</b>	<b>34,48</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Борщ постный	200	113	1,8	2,1	6
Рис отварной	150	208,5	1,9	5,8	19,1
Индейка запеченая	80	80	17	0,5	1,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из апельсинов	200	61,2	0	0	8
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>576,3</b>	<b>33,7</b>	<b>14,9</b>	<b>84,7</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Кекс б/г	60	190	4	6	30
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>298,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>45,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат с тёртой морковью и яблоком	60	48,6	1	7	3
Куриное филе на пару	80	114,4	30	2	1
Овощи запечённые	150	65,9	2,3	2,3	8,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>326,7</b>	<b>43,7</b>	<b>17,9</b>	<b>57,68</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2230</b>	<b>1615,2</b>	<b>112,4</b>	<b>57,6</b>	<b>236,94</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №9

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша рисовая на безлактозном молоке	200	174,8	3,3	6,4	11,8
Панкейки б/г	40	120	1,2	3,8	21,8
Яйцо отварное	60	93	6	11,5	0,7
Фиточай	200	92	1,8	0	9,8
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>479,8</b>	<b>12,3</b>	<b>21,7</b>	<b>44,1</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Суп крем овощной	200	78	8,1	2,2	9,2
Брокколи на пару	150	49,5	2,5	0,4	5,1
Котлета из индейки б/г	80	98	11,5	4,3	6,5
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Морс Клюквенный	200	29	0,1	0	0,1
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>349,5</b>	<b>32,2</b>	<b>13,4</b>	<b>65,9</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Печенье б/г	60	200	5	10	30
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>298,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>45,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная нарезка	60	45	2,5	0	16,5
Индейка запеченая	80	80	17	0,5	1,6
Рис отварной	150	208,5	1,9	5,8	19,1
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>431,3</b>	<b>31,8</b>	<b>12,9</b>	<b>82,28</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2140</b>	<b>1675,4</b>	<b>83,7</b>	<b>58,1</b>	<b>252,36</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №10

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша пшенная на безлактозном молоке	200	98	1,8	2,2	12
Омлет б/г	80	80	7,2	7,04	2,1
Хлебец с джемом	30	110	4	1	20
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>290,8</b>	<b>13,4</b>	<b>10,34</b>	<b>34,18</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат Овощной	60	18,6	3	0	5
Щи постные	200	122	5	2	6
Макароны б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Шашлычки из индейки	80	116	18	4	1,1
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Напиток из шиповника	200	77,4	0	0	10
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>597</b>	<b>39,68</b>	<b>15,51</b>	<b>84,73</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Кекс б/г	60	190	4	6	30
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>298,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>45,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат «Витаминный»	60	57	8	2	11
Фрикадельки б/г в томатном соусе	80	110,9	7,1	7,2	3,8
Картофель отварной	150	125,6	3,3	0,4	26
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>391,3</b>	<b>28,8</b>	<b>16,2</b>	<b>85,88</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>	<b>1683,9</b>	<b>88,28</b>	<b>48,15</b>	<b>264,87</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №11

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша рисовая на безлактозном молоке	200	146	3,7	0,2	14,1
Яйцо отварное	60	93	12,7	11,5	0,7
Панкейки морковные б/г	80	100,9	4,9	5,1	24,9
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>342,7</b>	<b>21,7</b>	<b>16,9</b>	<b>39,78</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Суп с индейкой	200	92	2	2	5
Гречка отварная/Картофель отварной (1)	150	162	4,2	1,1	22,6
Индейка на пару	80	82	19,2	0,58	0,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>512,1</b>	<b>38,5</b>	<b>10,22</b>	<b>86,91</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Молоко б/л	200	88	6	3,6	9,2
Маффин б/г	60	137,2	4,8	17,6	43,4
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>331,2</b>	<b>11,8</b>	<b>21,2</b>	<b>67,6</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат овощной с пекинской капустой	60	54,6	1	8	3
Наггетсы б/г б/л из индейки	80	126	15	6	2
Овощи на пару	150	88,2	2,5	3,5	3,2
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итог за ужин</b>	<b>520</b>	<b>366,6</b>	<b>28,9</b>	<b>24,1</b>	<b>53,28</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2240</b>	<b>1658,6</b>	<b>101,9</b>	<b>72,42</b>	<b>262,57</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №12

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша Гречневая на воде	200	152	3,7	0,3	15,7
Скрембл	80	98,5	9,2	9,1	1,1
Тост б/г с джемом	40	112	8,4	11	32
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>365,3</b>	<b>21,7</b>	<b>20,5</b>	<b>48,88</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Суп с овощной	200	78	8,1	2,2	9,2
Рис отварной	150	163	2,25	3,66	16,97
Тушеная индейка	80	98	11	5	1,3
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Напиток из шиповника	200	72	0	0	10
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>506</b>	<b>31,35</b>	<b>17,36</b>	<b>82,47</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Овсяное печенье б/г	60	166,8	9	24	41
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>275,6</b>	<b>10,4</b>	<b>24,1</b>	<b>56,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная нарезка	60	45	2,5	0	16,5
Митбол б/г из говядины	80	136,5	17	7	8
Макароны б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итог за ужин</b>	<b>520</b>	<b>447,3</b>	<b>33,58</b>	<b>16,61</b>	<b>87,21</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2160</b>	<b>1700,2</b>	<b>98,03</b>	<b>78,57</b>	<b>289,64</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №13

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша геркулесовая на воде	200	168	2,9	1,7	19,9
Омлет б/л с брокколи	80	90	7,4	7,3	4,3
Панкейки б/г	80	102	0,4	0,6	32
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>362,8</b>	<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>56,28</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Плоды и ягоды свежие	115	32	0,89	0,196	23,1
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>32</b>	<b>0,89</b>	<b>0,196</b>	<b>23,1</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат морковный с яблоком	60	18,6	3	0	5
Суп со шпинатом постный	200	108	1,9	4,2	1,6
Гречка с овощами	150	153,3	4,4	2	15,8
Индейка запеченая	80	143,5	11,3	12,5	4,5
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>580,9</b>	<b>30,7</b>	<b>25,24</b>	<b>80,61</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай с лимоном	214	41	0,06	0,01	5,18
Брауни б/г	60	117,6	6	29	50
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>374</b>	<b>264,6</b>	<b>7,06</b>	<b>29,01</b>	<b>70,18</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3
Котлета из индейки б/г	80	98	11,5	4,3	6,5
Пюре картофельное на воде	150	133	2,7	0,6	21,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итог за ужин</b>	<b>520</b>	<b>336,6</b>	<b>25,6</b>	<b>11,5</b>	<b>76,18</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2289</b>	<b>1576,9</b>	<b>75,35</b>	<b>75,646</b>	<b>306,35</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №14

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша пшённая на воде с тыквой	200	180	3	0,4	17
Тост б/г с джемом	40	112	8,4	11	32
Яйцо отварное	60	120,7	7,4	8,9	24,5
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>415,5</b>	<b>19,2</b>	<b>20,4</b>	<b>73,58</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Суп с фрикадельками из индейки	200	75,5	1,8	0,8	6,8
Картофель отварной	150	125,6	3,3	0,4	26
Рыбная котлета б/г	80	110	13	3,5	5,5
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>468,6</b>	<b>28,2</b>	<b>11,24</b>	<b>92,01</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Молоко б/л	200	118	1,9	3,2	4
Печенье банановое б/г	60	130	14	19	33
Фрукты в ассортименте	100	106	4	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>354</b>	<b>19,9</b>	<b>22,2</b>	<b>52</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Свёкла с маслом	60	68	0,9	3,1	6,8
Телятина тушеная с морковкой	80	128	14	2	12
Макароны б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итог за ужин</b>	<b>520</b>	<b>461,8</b>	<b>28,98</b>	<b>14,71</b>	<b>81,51</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2140</b>	<b>1805,9</b>	<b>97,28</b>	<b>68,55</b>	<b>314,1</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №15

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша рисовая с грушей на воде	200	159,2	1,7	0,2	17,7
Оладьи картофельные б/г	60	68,1	2,8	1,5	13,3
Яйцо отварное	60	93	6	11,5	0,7
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>323,1</b>	<b>10,9</b>	<b>13,3</b>	<b>31,78</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Палочки из огурцов	60	18,6	3	0	5
Борщ классический с говядиной	200	132	2,4	3,3	6
Овощи на пару	150	46,5	2,3	0,3	4,6
Котлета из индейки на пару б/г	80	115,2	21	3	7
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>469,8</b>	<b>38,8</b>	<b>13,14</b>	<b>76,31</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Кекс б/г	60	190	4	6	30
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>298,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>45,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Жаркое из говядины	150	189	10,9	9,7	14,7
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итог за ужин</b>	<b>440</b>	<b>305,4</b>	<b>24,3</b>	<b>16,3</b>	<b>64,78</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2140</b>	<b>1503,1</b>	<b>80,4</b>	<b>48,84</b>	<b>232,95</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №16

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша кукурузная на воде	200	166	3,3	0,5	19,2
Панкейки б/г	80	102	0,4	0,6	32
Скрембл	80	98,5	9,2	9,1	1,1
Чай с лимоном	200	6	0,06	0,01	5,18
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>372,5</b>	<b>12,96</b>	<b>10,21</b>	<b>57,48</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Крем-суп из брокколи	200	97,8	2,1	2,3	4,5
Плов из говядины (Рис с тушеной индейкой 1)	180	356	5,5	10,6	20
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	70,5	7,9	1	48,3
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>605,4</b>	<b>18,6</b>	<b>13,94</b>	<b>86,51</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	180	5	5	17,2
Брауни б/г	60	117,6	6	29	50
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>403,6</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>82,2</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат «Витаминный» овощной	60	21	2	0	7
Филе индейки гриль	80	90,6	19,6	4,1	0,1
Овощи запечённые	150	65,9	2,3	2,3	8,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итог за ужин</b>	<b>520</b>	<b>275,3</b>	<b>34,3</b>	<b>13</b>	<b>60,78</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>	<b>1762,8</b>	<b>78,86</b>	<b>71,15</b>	<b>301,97</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №17

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша Гречневая на воде	200	152	3,7	0,3	15,7
Омлет б/г	80	80	7,2	7,04	2,1
Тост б/г с джемом	40	112	8,4	11	32
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>346,8</b>	<b>19,7</b>	<b>18,44</b>	<b>49,88</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Суп с овощной	200	78	8,1	2,2	9,2
Пюре картофельное на воде	150	133	2,7	0,6	21,6
Котлеты рыбные с капустой и морковью	80	117	14,28	7,61	5,21
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	70,5	7,9	1	48,3
Напиток из шиповника	180	80	0	0	10
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>478,5</b>	<b>32,98</b>	<b>11,41</b>	<b>94,31</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Маффин б/г	60	137,2	4,8	17,6	43,4
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>246</b>	<b>6,2</b>	<b>17,7</b>	<b>58,48</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Винегрет	60	7,8	2	10,3	8,2
Говядина по-венгерски	80	182	14	10,3	4,3
Гречка отварная	150	244,5	6	3	29
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Винегрет</b>	<b>520</b>	<b>532,1</b>	<b>32,4</b>	<b>30,2</b>	<b>86,58</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2140</b>	<b>1709,4</b>	<b>92,28</b>	<b>77,75</b>	<b>304,25</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №18

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша пшённая на воде с тыквой	200	100,2	1,7	0,4	9,6
Оладьи картофельные б/г	60	68,1	2,8	1,5	13,3
Яйцо отварное	60	93	6	11,5	0,7
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>264,1</b>	<b>10,9</b>	<b>13,5</b>	<b>23,68</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Борщ постный	200	113	1,8	2,1	6
Болоньезе из говядины	80	128	14	2	12
Макароны б/г	150	168	3,68	3,01	17,63
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>585,1</b>	<b>32,58</b>	<b>13,65</b>	<b>94,34</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай с лимоном	214	41	0,06	0,01	5,18
Печенье банановое б/г	60	130	14	19	33
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>374</b>	<b>277</b>	<b>15,06</b>	<b>19,01</b>	<b>53,18</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Индейка запеченая	80	143,5	11,3	12,5	4,5
Рис отварной	150	163	2,25	3,66	16,97
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>422,9</b>	<b>26,95</b>	<b>22,76</b>	<b>71,55</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2234</b>	<b>1655,1</b>	<b>86,49</b>	<b>68,92</b>	<b>257,75</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №19

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша рисовая на безлактозном молоке	200	174,8	3,3	6,4	11,8
Панкейки б/г	40	120	1,2	3,8	21,8
Яйцо отварное	60	93	6	11,5	0,7
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>390,6</b>	<b>10,9</b>	<b>21,8</b>	<b>34,38</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Суп овощной	200	84	0,5	1,1	1,4
Брокколи на пару с мини морковью	150	42,5	2,7	0,3	4,7
Рыбные палочки жареные	80	138	13	6	4
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>422</b>	<b>26,3</b>	<b>13,94</b>	<b>63,81</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Кекс б/г	60	190	4	6	30
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>298,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>45,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Салат из огурцов с яблоком и морковью	60	76,2	4	7	13
Митбол б/г из говядины	80	136,5	17	7	8
Картофель отварной	150	125,6	3,3	0,4	26
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>436,1</b>	<b>34,7</b>	<b>21</b>	<b>92,08</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2120</b>	<b>1653,5</b>	<b>78,3</b>	<b>62,84</b>	<b>250,35</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №20

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша Гречневая на воде	200	152	3,7	0,3	15,7
Скрембл	80	98,5	9,2	9,1	1,1
Тост б/г с джемом	40	112	8,4	11	32
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>365,3</b>	<b>21,7</b>	<b>20,5</b>	<b>48,88</b>
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Свёкла с маслом	60	68	0,9	3,1	6,8
Суп с фрикадельками из индейки	200	75,5	1,8	0,8	6,8
Рис отварной	150	163	2,25	3,66	16,97
Тушёная индейка	80	98	11	5	1,3
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>562</b>	<b>26,05</b>	<b>19,1</b>	<b>85,58</b>
Полдник	гр	ккал	белки	жиры	угл
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Кекс б/г	60	190	4	6	30
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>298,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>45,08</b>
Ужин	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощные палочки	60	18,6	3	0	5
Котлета из индейки б/г	80	98	11,5	4,3	6,5
Овощи запечённые	150	65,9	2,3	2,3	8,6
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>280,3</b>	<b>27,2</b>	<b>13,2</b>	<b>65,18</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2220</b>	<b>1612,4</b>	<b>81,35</b>	<b>58,9</b>	<b>259,72</b>