

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
Итого за завтрак	470	340,32	9,56	2,54	52,56
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	720	533,2	36,08	10,11	115,63
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
Итого за полдник	360	348,8	4,4	20,1	61,08
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
Итого за ужин	520	431,6	25,3	22,8	73,58
Итого за день	2170	1759,92	76,34	55,55	317,85

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
Итого за завтрак	510	254,32	6,96	1,82	36,92
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	700	596,4	37,1	16,18	84
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
Итого за полдник	360	381	11,76	11,9	47,2
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
Итого за ужин	520	359,4	31,22	9,7	81,38
Итого за день	2190	1697,12	88,04	39,6	264,5

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
Итого за завтрак	520	355,7	13,4	12,14	38,91
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Рубленая 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
Итого за обед	720	518,1	20,78	13,35	92,74
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
Итого за полдник	360	226,4	7,4	29,1	65,08
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
Итого за ужин	520	503,3	24,1	29	86,58
Итого за день	2220	1709,5	66,68	83,59	298,31

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
Итого за завтрак	510	380,8	13,5	6,86	39,38
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 рубленая	80	82	18	0,5	0,4
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежемороженой ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	720	458,1	41,3	12,44	87,81
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
Итого за полдник	360	314,4	6,2	28,1	69,08
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
Итого за ужин	520	405,5	24,1	20,4	71,48
Итого за день	2210	1664,8	86,1	67,8	282,75

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
Итого за завтрак	520	445,6	13,76	20,21	36,68
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 свежемороженных ягод	200	77,4	0	0	10
Итого за обед	720	580	29,68	16,51	89,63
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
Итого за полдник	360	298,8	4,4	6,1	45,08
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
Итого за ужин	470	461,6	16,9	17,2	68,08
Итого за день	2170	1892	64,74	60,02	254,47

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
Итого за завтрак	520	343,2	18,2	20,64	54,9
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	720	451,8	35,35	22,1	90,15
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
Итого за полдник	360	168,8	201,1	4,1	21,08
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
Итого за ужин	520	454,1	30,19	21,56	76,74
Итого за день	2220	1523,9	284,84	68,4	257,87

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
Итого за завтрак	520	367,1	16,8	18,4	45,08
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
Обед	гр	ккал	белки	жиры	угл
Овощная тарелка «Съешь радугу»	60	18,6	3	0	5
Суп минестроне	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 свежемороженых ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	660	459,4	26,36	15,48	88,47
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
Итого за полдник	360	168,8	201,1	4,1	21,08
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
Итого за ужин	520	438,8	30,28	11,61	91,21
Итого за день	2160	1680,1	80,84	55,59	284,84

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 припущенные	50	102,1	15,2	8,5	16,3
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Итого за завтрак	530	307,4	28,6	18,7	34,48
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	720	576,3	33,7	14,9	84,7
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
Итого за полдник	360	298,8	5,4	6,1	45,08
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
Итого за ужин	520	326,7	43,7	17,9	57,68
Итого за день	2230	1615,2	112,4	57,6	236,94

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
Итого за завтрак	500	479,8	12,3	21,7	44,1
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	660	349,5	32,2	13,4	65,9
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
Итого за полдник	360	298,8	5,4	6,1	45,08
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
Итого за ужин	520	431,3	31,8	12,9	82,28
Итого за день	2140	1675,4	83,7	58,1	252,36

МЕНЮ



ТЕХНО
ЛИЦЕЙ

День №10

Дошкольное отделение

Завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Каша пшеничная 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
Итого за завтрак	510	290,8	13,4	10,34	34,18
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	720	597	39,68	15,51	84,73
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
Итого за полдник	360	298,8	5,4	6,1	45,08
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
Итого за ужин	520	391,3	28,8	16,2	85,88
Итого за день	2210	1683,9	88,28	48,15	264,87

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
Итого за завтрак	540	342,7	21,7	16,9	39,78
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 свежемороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	720	512,1	38,5	10,22	86,91
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
Итого за полдник	360	331,2	11,8	21,2	67,6
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
Итог за ужин	520	366,6	28,9	24,1	53,28
Итого за день	2240	1658,6	101,9	72,42	262,57

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
Итого за завтрак	520	365,3	21,7	20,5	48,88
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	660	506	31,35	17,36	82,47
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
Итого за полдник	360	275,6	10,4	24,1	56,08
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
Итог за ужин	520	447,3	33,58	16,61	87,21
Итого за день	2160	1700,2	98,03	78,57	289,64

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
Итого за завтрак	560	362,8	11,1	9,7	56,28
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Плоды и ягоды свежие	115	32	0,89	0,196	23,1
Итого за второй завтрак	115	32	0,89	0,196	23,1
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 свежемороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	720	580,9	30,7	25,24	80,61
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
Итого за полдник	374	264,6	7,06	29,01	70,18
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
Итог за ужин	520	336,6	25,6	11,5	76,18
Итого за день	2289	1576,9	75,35	75,646	306,35

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
Итого за завтрак	500	415,5	19,2	20,4	73,58
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 свежемороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	660	468,6	28,2	11,24	92,01
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
Итого за полдник	360	354	19,9	22,2	52
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
Итог за ужин	520	461,8	28,98	14,71	81,51
Итого за день	2140	1805,9	97,28	68,55	314,1

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
Итого за завтрак	520	323,1	10,9	13,3	31,78
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 свежемороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	720	469,8	38,8	13,14	76,31
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
Итого за полдник	360	298,8	5,4	6,1	45,08
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
Итог за ужин	440	305,4	24,3	16,3	64,78
Итого за день	2140	1503,1	80,4	48,84	232,95

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
Итого за завтрак	560	372,5	12,96	10,21	57,48
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 свежемороженых ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	670	605,4	18,6	13,94	86,51
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
Итого за полдник	360	403,6	12	34	82,2
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
Итог за ужин	520	275,3	34,3	13	60,78
Итого за день	2210	1762,8	78,86	71,15	301,97

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
Итого за завтрак	520	346,8	19,7	18,44	49,88
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Итого за обед	640	478,5	32,98	11,41	94,31
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
Итого за полдник	360	246	6,2	17,7	58,48
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
Винегрет	520	532,1	32,4	30,2	86,58
Итого за день	2140	1709,4	92,28	77,75	304,25

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
Итого за завтрак	520	264,1	10,9	13,5	23,68
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 свежемороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	720	585,1	32,58	13,65	94,34
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
Итого за полдник	374	277	15,06	19,01	53,18
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
Итого за ужин	520	422,9	26,95	22,76	71,55
Итого за день	2234	1655,1	86,49	68,92	257,75

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
Итого за завтрак	500	390,6	10,9	21,8	34,38
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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 свежемороженных ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	640	422	26,3	13,94	63,81
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
Итого за полдник	360	298,8	5,4	6,1	45,08
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
Итого за ужин	520	436,1	34,7	21	92,08
Итого за день	2120	1653,5	78,3	62,84	250,35

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
Итого за завтрак	520	365,3	21,7	20,5	48,88
Второй завтрак	гр	ккал	белки	жиры	угл
Фрукты в ассортименте	100	106	1	0	15
Итого за второй завтрак	100	106	1	0	15
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
Тушеная индейка	80	98	11	5	1,3
Хлеб (зерновой, мультизлаковый)/хлебец	30	95	10	6,5	45
Компот из свежемороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
Итого за обед	720	562	26,05	19,1	85,58
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
Итого за полдник	360	298,8	5,4	6,1	45,08
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
Итого за ужин	520	280,3	27,2	13,2	65,18
Итого за день	2220	1612,4	81,35	58,9	259,72