

МЕНЮ (3 день)
на 10 января 2024 года

Завтрак: с 1,5-3х с 3-7 Ккал

<u>Омлет натуральный</u>	<u>130</u>	<u>150</u>	<u>194/224</u>
<u>Бутерброд с маслом</u>	<u>5/25</u>	<u>10/25</u>	<u>99/136</u>
<u>Горошек зеленый консервированный</u>	<u>35</u>	<u>35</u>	<u>14</u>
<u>Чай с сахаром</u>	<u>160</u>		<u>21</u>
<u>Кофейный напиток витаминизированный с молоком</u>		<u>180</u>	<u>83</u>
<u>Итого</u>	<u>355</u>	<u>400</u>	

2-ой завтрак

<u>Ряженка с сахарным сиропом</u>	<u>102/10</u>	<u>102/10</u>	<u>91</u>
-----------------------------------	---------------	---------------	-----------

Обед:

<u>Салат из свеклы с сыром</u>	<u>40</u>	<u>60</u>	<u>53/80</u>
<u>Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной</u>	<u>150/5,6</u>	<u>200/5,6</u>	<u>89/133</u>
<u>Жаркое по-домашнему</u>	<u>150</u>	<u>200</u>	<u>154/214</u>
<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>69/86</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>35</u>	<u>48</u>	<u>86/108</u>
<u>Батон</u>	<u>25</u>	<u>34</u>	<u>70</u>
<u>Итого</u>	<u>555,6</u>	<u>727,6</u>	

Полдник:

<u>Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком</u>	<u>130/20</u>	<u>151/25</u>	<u>136/185</u>
<u>Молоко кипяченое</u>	<u>150</u>		<u>85</u>
<u>Чай с лимоном</u>		<u>180/7</u>	<u>45</u>
<u>Фрукты свежие (яблоки)</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>44</u>
<u>Итого</u>	<u>400</u>	<u>463</u>	
<u>Общий суммарный объем</u>	<u>1422,6</u>	<u>1702,6</u>	

Рекомендуем на ужин: Блюдо из рыбы, сок фруктовый

Заведующий Меркушева / Е.Ю. Меркушева/

Ознакомлена _____