

МЕНЮ (3 день)
на 20 марта 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>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>320</u>	<u>365</u>	

2-ой завтрак

<u>Ряженка с сахарным сиропом</u>	<u>100/10</u>	<u>100/10</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 со сметаной</u>	<u>150/5</u>	<u>200/5</u>	<u>89/133</u>
<u>Котлеты домашние</u>	<u>60</u>	<u>74</u>	<u>127/169</u>
<u>Рагу из овощей</u>	<u>120</u>	<u>150</u>	<u>82/102</u>
<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>61/78</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>35</u>	<u>47</u>	<u>75/97</u>
<u>Батон</u>		<u>27</u>	<u>70</u>
<u>Итого</u>	<u>560</u>	<u>743</u>	

Полдник:

<u>Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком</u>	<u>130/20</u>	<u>151/25</u>	<u>290/352</u>
<u>Молоко кипяченое</u>	<u>150</u>		<u>85</u>
<u>Чай с лимоном</u>		<u>180/7</u>	<u>45</u>
<u>Итого</u>	<u>300</u>	<u>363</u>	
<u>Общий суммарный объем</u>	<u>1290</u>	<u>1581</u>	

Рекомендуем на ужин: Блюдо из рыбы, сок фруктовый

Заведующий

Меркушева / Е.Ю. Меркушева/

Ознакомлена

