

Меню 12 июля 2024 года

	Наименование блюда	Выход блюда			
		В граммах		В калориях	
		если	сад	если	сад
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	130	150	142,7	175,5
	Бутерброд с маслом	30	50	75,3	125,5
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	22,7	23,2
II завтрак	Сок	150	200	68,9	97,6
Обед	Коч. кукуруза с ржан. мукой	45	60	35,6	53,1
	Суп картофельный с макаронами с курицей и сметаной	180	180	145,8	146,4
	Руллет из рыбы	60	80	108,5	143,2
	Рис с овощами	40/70	-	108,1	-
	Рис отварной	-	130	-	172,8
	Напиток из плодов шиповника	150	180	68,4	82,2
	Хлеб ржаной	20	30	33,8	50,6
	Хлеб пшеничный	15	20	30,1	40,1
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/10	130/20	152,5	198
	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	200	117,0	156
Ужин	Нарезка из свеклы с салатом	45	60	36,5	54,6
	Оладьи из печени	60	80	86,6	131,5
	Капуста тушеная	120	150	88,4	120,5
	Кисель ягодный	180	200	61,2	76,8
	Хлеб ржаной	30	20	50,6	33,8