

Меню 1-3 г. на 15.01.2024 г.	Выход готовых блюдов	Калорийность	Меню 3-7 г. на 15.01.2025 г.	Выход готовых блюдов	Калорийность
Завтрак			Завтрак		
Каша манная жидкая молочная	150	153,8	Каша манная жидкая молочная	200	192,5
Чай с лимоном	150	40,6	Чай с лимоном	200	49
Хлеб пшеничный	20	45,2	Хлеб пшеничный	30	67,8
Масло сливочное	5	37,4	Масло сливочное	7	52,4
Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок фруктовый	150	70,5	Сок фруктовый	160	75,2
Обед			Обед		
Уха с крупой	150	95,8	Уха с крупой	180	127,5
Голубцы ленивые	60	96,9	Голубцы ленивые	70	112,8
Соус красный основной	30	13,6	Соус красный основной	50	22,6
Макаронные изделия отварные	110	156,7	Макаронные изделия отварные	130	185,5
Компот из свежих яблок	150	67,2	Компот из свежих яблок	200	88
Хлеб ржаной	30	54,3	Хлеб ржаной	43	77,8
Полдник			Полдник		
Ватрушка с повидлом	60	232,1	Ватрушка с повидлом	75	286,3
Йогурт	150	105	Йогурт	180	126
Всего за день калорий:		1169	Всего за день калорий:		1463