

Меню 1-3 г. на 22.01.2025 г.	Выход готовых блюдов	Калорийность	Меню 3-7 г. на 22.01.2025 г.	Выход готовых блюдов	Калорийность
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша манная жидкая молочная	150	153,8	Каша манная жидкая молочная	200	192,5
Чай с сахаром	150	40,6	Чай с сахаром	200	49
Хлеб пшеничный	20	45,2	Хлеб пшеничный	30	67,8
Масло сливочное	5	37,4	Масло сливочное	7	52,4
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	150	70,5	Сок фруктовый	152	71,4
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свеклы отварной	30	25,5	Салат из свеклы отварной	50	42,4
Суп картофельный с крупой на м/к б. со сметаной	150	115,1	Суп картофельный с крупой на м/к б. со сметаной	180	146,7
Зразы ленивые	60	181,8	Зразы ленивые	80	252,8
Макаронные изделия отварные	110	143,8	Макаронные изделия отварные	130	185,5
Компот из свежих фруктов	150	67,2	Компот из свежих фруктов	200	88
Хлеб ржаной	30	54,3	Хлеб ржаной	43	77,8
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Булочка домашняя	60	267,5	Булочка домашняя	75	357,3
Йогурт	150	105	Йогурт	175	122,5
<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1319</b>	<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1703</b>