

Меню 1-3 г. на 23.01.2025 г.	Выход готовых блюдов	Калорийность	Меню 3-7 г. на 23.01.2025 г.	Выход готовых блюдов	Калорийность
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша «Дружба» (рис+пшено) молочная жидкая	150	161	Каша «Дружба» (рис+пшено) молочная жидкая	200	209,7
Кофейный напиток с молоком	150	87,9	Кофейный напиток с молоком	200	112,1
Хлеб пшеничный	20	45,2	Хлеб пшеничный	30	67,8
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Фрукт - Яблоко	90	42,3	Фрукт - Яблоко	100	47
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	30	36,4	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	50	60,7
Рассольник домашний на м/к.б. со сметаной	150	101,2	Рассольник домашний на м/к.б. со сметаной	180	131
Котлета рыбная	50	118,5	Котлета рыбная	70	172,1
Гороховое пюре	100	186,6	Гороховое пюре	130	241,9
Компот из сухофруктов	150	106,3	Компот из сухофруктов	200	127,6
Хлеб ржаной	30	54,3	Хлеб ржаной	43	77,8
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Каша пшеничная жидкая молочная	150	165,6	Каша пшеничная жидкая молочная	200	210,8
Чай с лимоном	150	40,6	Чай с лимоном	200	49
Хлеб пшеничный	20	45,2	Хлеб пшеничный	30	67,8
<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1207</b>	<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1583</b>