

Меню 1-3 г. на 28.01.2025 г.	Выход готовых блюد	Калорийность	Меню 3-7 г. на 28.01.2025 г.	Выход готовых блюд	Калорийность
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная жидкая молочная	150	165,6	Каша пшеничная жидкая молочная	200	210,8
Чай с сахаром	150	38,6	Чай с сахаром	200	46,3
Хлеб пшеничный	20	45,2	Хлеб пшеничный	30	67,8
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Фрукт - Банан	90	80,1	Фрукт - Банан	100	89
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат «Пёстрый»	30	30,9	Салат «Пёстрый»	50	52,8
Щи на к/м.б. из св. капусты со сметаной	150	80,5	Щи на к/м.б. из св. капусты со сметаной	180	105,4
Тефтели из говядины	60	164	Тефтели из говядины	70	192
Каша гречневая рассыпчатая	110	179	Каша гречневая рассыпчатая	130	208,4
Компот из изюма	150	103,9	Компот из изюма	200	124,7
Хлеб ржаной	30	54,3	Хлеб ржаной	43	77,8
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Сырники из творога	80	202,9	Сырники из творога	120	301,5
Сгущенное молоко	20	66	Сгущенное молоко	30	99
Молоко кипячёное	150	90	Молоко кипячёное	180	108
<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1301</b>	<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1684</b>