

Утверждаю
Заведующий
Н. В. Мартынова
Подпись _____

Меню на 16.10.24

Завтрак		
Наименования блюда	Выход блюда	Энергия (ккал)
Запеканка из творога.	135/155	235\270
Какао с молоком.	180/200	139\154
Бутерброд с маслом .	35/45	91\118
Завтрак 2		
Сок	100/100	46/46
Обед		
Суп картофельный с бобовыми.	150\200	59\79
Рис отварной.	110\140	176\205
Рыба тушеная в томате с овощами.	20/30	69/80
Компот из изюма.	180\200	65\72
Хлеб ржаной.	30/50	75/94
Полдник		
кефир	135/150	68/76
Яблоко	95/100	42/44
Батон пшеничный	10/20	24/48
Ужин		
Винегрет овощной.	120/150	155/194
Яйцо варёное 1/2	40/40	63/63
Булочка домашняя	60/70	
Чай с сахаром.	180/200	44/49