

Меню
13 апреля 2021
стол №9

№ п/ п	Наименование приема пищи, блюда	Масса порции		Калорийность	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
	Завтрак				
1	Сырники творожные со смет.соусом		180/30		319,254
2	Чай с лимоном		200		2
3	хлеб ржаной с маслом		45/5		138,44
4					
	Второй завтрак				
1	шиповник		100		37,88
2	хлеб ржаной		50		92
3	сыр		15		52
	Обед				
1	Рассольник со сметаной		250		157,474
2	Жаркое по - домашнему		200		259
3	Салат из зелен.горошка		60		50
4	Хлеб ржаной		50		92
5	Компот из с/ф		200		0,3
6					
	Полдник				
1	Кефир		200		78
2	яблоко		100		60
	ужин				
1	отварная рыба		70		50,07
2	Хлеб ржаной		50		92
3	Чай		200		2,8
4	Макароны с сыром		180/16		323,65