



# МЕНЮ НА

14.10.24

Кол-во приёмов пищи	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность, (ккал)
1	Завтрак	Макарони с сыром	150	239
		хлеб с маслом	35	107
		чай сахарный	180	34
		йогурт	100	51
2	Обед	Мяс со сметаной	200	58
		хлеб с говядиной	200	223
		салат: св. огурец+рл	50	34
		компот	180	76
		хлеб жетра	20	49
		хлеб ржанно-пшеничный	50	99
3	Полдник	Вафли	50	271
		напиток из шиповника	180	70
		фрукты	100	44
4	Ужин	Каша манная	205	206
		хлеб жетра	30	74
		кисель	180	54