



МЕНЮ НА

31.10.24

Кол-во приёмов пищи	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность, (ккал)
1	Завтрак	Винегрет натуральной	130	202
		хлеб с маслом	35	107
		кофейной напиток	180	57
		сок	100	170
2	Обед	Уши со сметаной	200	58
		котлета с гречкой с соусом	260	360
		салат: морковь + яблоко	50	45
		напиток из шиповника	180	70
		хлеб жемра	20	49
		хлеб ржанно-пшеничный	50	99
3	Полдник	Творог с повидлом	50	184
		молоко	200	107
		фрукты	100	44
4	Ужин	Каша рисовая	205	208
		хлеб жемра	30	74
		чай сахарный	180	34