

МЕНЮ

На 5 апреля 2024 г.

	ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД (Г)			
	если		сад	
<u>ЗАВТРАК:</u>		Ккал	Выход	Ккал
Омлет с маслом сливочным Свежий огурец	130/30	293,4	130/37	333,1
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	113,4	40/8	145,8
Какао с молоком и сахаром	180	61,7	200	70,8
Всего за завтрак:		489,3		524,1
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u> БАНАН	130	15,3	135	17,1
<u>ОБЕД:</u>				
Рассольник с мясом	180	108,9	200	131
Макароны Гуляш мясной	130/50	144,22	130/60	169,96
Хлеб ржаной	35	57,8	42	115,6
Сок	180	71,8	189	115,6
Всего за обед:		479,01		620,0
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Печенье				
Молоко	180	123	180	137
Всего в полдник:		123		137
<u>УЖИН:</u>				
Запеканка творожно-рисовая со сгущённым молоком	100/30	144,7	100/30	144,7
Хлеб пшеничный	30	51,0	41	64,1
Чай сладкий	180	40,6	200	52,7
Всего за ужин:		264,2		291,9
Всего за день:		1809,4		2229,5