

Меню 1-3 г. на 13.02.2024 г.	Выход готовых блюд	Калорийность	Меню 3-7 г. на 13.02.2024 г.	Выход готовых блюд	Калорийность
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша ячневая молочная жидкая	150	173,1	Каша ячневая молочная жидкая	200	219,8
Чай с сахаром	180	38,6	Чай с сахаром	200	46,3
Хлеб пшеничный	20	45,2	Хлеб пшеничный	30	67,8
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты - Яблоко	70	32,9	Фрукты - Яблоко	80	37,6
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Борщ с капустой и картофелем на м/к.б. со сметаной	150	90,4	Борщ с капустой и картофелем на м/к.б. со сметаной	180	118,6
Тефтели из рыбы	50	116,1	Тефтели из рыбы	75	169,5
Картофельное пюре	110	123,6	Картофельное пюре	130	153,1
Компот из изюма	150	103,9	Компот из изюма	200	124,7
Хлеб ржаной	30	54,3	Хлеб ржаной	43	77,8
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Рисовый биточек	150	224,2	Рисовый биточек	170	261
Сгущённое молоко	20	66	Сгущённое молоко	30	99
Йогурт	150	105	Йогурт	180	126
<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1173</b>	<b>Всего за день калорий:</b>		<b>1501</b>