

Меню на 2 ноября

| №                  | Завтрак  | Выход       |            |             |            |
|--------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|
|                    |  | с 1 до 3    | Ккал       | с 3 до 7    | Ккал       |
| 1                  | Масло слив. пармезанное                              | 7           | 46         | 10          | 66         |
| 2                  | Каша манная<br>рисовая пшеница                       | 150         | 119        | 200         | 158        |
| 3                  | Чай с сахаром  | 150         | 48         | 180         | 58         |
| 4                  | Батон нарезной                                       | 40          | 104        | 40          | 104        |
| 5                  |  | <u>347</u>  | <u>317</u> | <u>430</u>  | <u>386</u> |
| Второй завтрак     |  |             |            |             |            |
| 1                  |  |             |            |             |            |
| Итого              |  |             |            |             |            |
| Обед               |  |             |            |             |            |
| 1                  | Борщ с капустой и картофелем<br>с мясом, со сметаной | 150/12<br>5 | 102        | 200/16<br>6 | 137        |
| 2                  | Котлета рыбная                                       | 60          | 94         | 40          | 109        |
| 3                  | Картофельное пюре                                    | 120         | 102        | 150         | 128        |
| 4                  | Компот из смеси сухофруктов                          | 150         | 98         | 180         | 117        |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                       | 35          | 74         | 40          | 84         |
| Итого              |  |             |            |             |            |
|                    |  | 527         | 470        | 656         | 575        |
| Полдник            |  |             |            |             |            |
| 1                  | Йогурт натуральный                                   | 60          | 93         | 80          | 124        |
| 2                  | Корейский напиток на молоке                          | 150         | 119        | 180         | 142        |
| 3                  | Батон нарезной                                       | 40          | 104        | 40          | 104        |
| Итого              |  |             |            |             |            |
|                    |  | 250         | 316        | 300         | 370        |
| Итого за весь день |  |             |            |             |            |
|                    |  | 1124        | 1103       | 1386        | 1331       |