

Меню на 4 октября



Утверждаю  
Т.П. Коренухина

| №                  | Завтрак                                       | Выход       |             |             |             |
|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                    |   | с 1 до 3    | Ккал        | с 3 до 7    | Ккал        |
| 1                  | Масло сливочное порционное                    | 7           | 46          | 10          | 66          |
| 2                  | Каша молочная пшеничная нежирная              | 150         | 120         | 200         | 160         |
| 3                  | Чай с сахаром                                 | 150         | 48          | 180         | 58          |
| 4                  | Бадом нарезной                                | 50          | 130         | 50          | 130         |
| 5                  |   | <u>357</u>  | <u>344</u>  | <u>440</u>  | <u>414</u>  |
| Второй завтрак     |   |             |             |             |             |
| 1                  | Яблоко  | 120         | 56          | 120         | 56          |
| Итого              |   |             |             |             |             |
| Обед               |   |             |             |             |             |
| 1                  | Суп картофельный с рыбными фрикадельками      | 180/18      | 94          | 200/20      | 104         |
| 2                  | Щи из отварной говядины                       | 30/30       | 104         | 35/35       | 125         |
| 3                  | Каша гречневая рассыпчатая                    | 140         | 178         | 130         | 211         |
| 4                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 150         | 98          | 180         | 117         |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                | 35          | 44          | 40          | 84          |
| Итого              |   |             |             |             |             |
|                    |   | <u>553</u>  | <u>551</u>  | <u>640</u>  | <u>649</u>  |
| Полдник            |   |             |             |             |             |
| 1                  | Запеканка из творога. Соус молочный (сладкий) | 100/30      | 240/31      | 120/30      | 288/31      |
| 2                  | Чай с сахаром                                 | 150         | 48          | 180         | 58          |
| 3                  | Бадом нарезной                                | 30          | 78          | 30          | 78          |
| Итого              |   |             |             |             |             |
|                    |   | <u>310</u>  | <u>397</u>  | <u>360</u>  | <u>455</u>  |
| Итого за весь день |   |             |             |             |             |
|                    |   | <u>1340</u> | <u>1292</u> | <u>1560</u> | <u>1566</u> |