

Меню на 22 августа

№	Завтрак	Выход			
		с 1 до 3	Ккал	с 3 до 7	Ккал
1	Масло слив. порционное	7	46	10	66
2	Каши молочная гречневая	150	114	200	152
3	Чай с сахаром	150	48	180	58
4	Батон нарезной	40	104	40	104
5					
Итого		347	312	430	380
Второй завтрак					
Обед					
1	Суп картофельный с роготой	150	68	200	90
2	Котлета мясная	70	171	70	171
3	Картофель тушёный	120	84	150	105
4	Кисель из концентрата	150	98	180	117
5	Хлеб ржаной	35	74	40	84
6					
Итого		525	495	640	567
Полдник					
1	Запеканка из творога с мороженым	90/15	216/51	90/15	216/51
2	Чай с сахаром	150	48	180	58
3	Батон нарезной	40	104	40	104
4					
Итого		295	419	325	429
Итого за весь день		1167	1226	1395	1246