

Меню на 29 августа

№	Завтрак	Выход			
		с 1 до 3	Ккал	с 3 до 7	Ккал
1	Масло слив. порционное	7	46	10	66
2	Каша манная пшеничная	150	120	200	160
3	Какао с молоком	150	119	180	142
4	Батон нарезной	45	117	45	117
5					
Итого		352	402	435	485
Второй завтрак					
Обед					
1	Суп картофельный с рыбными консервами	150/15	48	200/20	104
2	Тушенка из отварной говядины	30/30	107	35/35	125
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	178	130	211
4	Компот из смеси сухофруктов	150	98	180	117
5	Хлеб пшеничный	35	74	40	84
6					
Итого		520	535	640	641
Полдник					
1	Вареники из творога с молоком сливочным	90/17	225/57	90/17	225/57
2	Чай с сахаром	150	48	180	58
3	Батон нарезной	45	117	45	117
4					
Итого		302	447	332	457
Итого за весь день		1174	1384	1407	1583