



Меню на Учмак

№	Завтрак	Выход			
		с 1 до 3	Ккал	с 3 до 7	Ккал
1	Масло слив. порционное	4	46	10	66
2	Каша гречневая молочная	150	114	200	152
3	Чай с сахаром	150	48	180	58
4	Батон нарезной	40	104	40	104
5					
Итого		344	312	430	580
Второй завтрак					
1					
Обед					
1	Суп картофельный с рыбными консервами	150	75	200	100
2	Суп из обварной говядины	30/30	104	35/35	125
3	Макаронное изделие обварное	120	148	150	185
4	Компот из свежих яблок	150	86	180	103
5	Хлеб ржаной	55	74	40	84
6					
Итого		515	490	640	594
Полдник					
1	Сыр порционный	20	71	20	71
2	Корейский напиток на молоке	150	119	180	142
3	Батон нарезной	35	91	35	91
4					
Итого		205	281	235	304
Итого за весь день		1064	1083	1305	1284