

Заведующий

Утверждаю

Т.П. Коренухина

Меню на 14 января

№	Завтрак	Выход			
		с 1 до 3	Ккал	с 3 до 7	Ккал
1	Масло слив. перышонное	7	46	10	66
2	Каша молочная пшеница	150	120	200	160
3	Чай с сахаром	150	48	180	58
4	Батон нарезной	40	104	40	104
5		<u>347</u>	<u>318</u>	<u>430</u>	<u>388</u>
Второй завтрак					
1					
Итого					
Обед					
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	48	200/20	104
2	Уши из отварной говядины	30/30	104	35/35	125
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	128	130	211
4	Компот из свежих сухофруктов	150	98	180	117
5	Хлеб пшеничный	35	44	40	84
Итого					
		<u>520</u>	<u>535</u>	<u>640</u>	<u>641</u>
Полдник					
1	Сырники из творога с яблоком	80/17	200/34	80/14	200/34
2	Чай с сахаром	150	48	180	58
3	Батон нарезной	40	104	40	104
Итого					
		<u>284</u>	<u>389</u>	<u>314</u>	<u>399</u>
Итого за весь день					
		<u>1154</u>	<u>1242</u>	<u>1384</u>	<u>1428</u>