

Меню на 21 марта

№	Завтрак	Выход			
		с 1 до 3	Ккал	с 3 до 7	Ккал
1	Масло слив. порционное	7	46	10	66
2	Паша молочная зерновая	150	114	200	152
3	Чай с сахаром	150	48	180	58
4	Баден нарезной	40	104	40	104
5					
Итого		347	312	430	380
Второй завтрак					
1					
Обед					
1	Суп с макаронными изделиями, с мясом	150/12	95	200/16	127
2	Стейки мясные	70	170	70	170
3	Полуцапа тушеная	120	84	150	105
4	Пюре из концентрата	150	98	180	117
5	Хлеб ржаной	35	74	40	84
6					
Итого		537	521	656	603
Полдник					
1	Запеканка из творога с яблоками сгущенным	100/15	240/51	100/15	240/51
2	Чай с сахаром	150	48	180	58
3	Баден нарезной	40	104	40	104
4					
Итого		305	443	335	453
Итого за весь день		1189	1276	1421	1436