

Меню на 21 июня

№	Завтрак	Выход			
		с 1 до 3	Ккал	с 3 до 7	Ккал
1	Масло слив. порционное	7	46	10	66
2	Пюре мякочная рисовая	150	119	200	158
3	Чай с сахаром	150	48	180	58
4	Батон нарезной	40	104	40	104
5					
Итого		347	317	430	386
Второй завтрак					
1	Яблоко	90	42	90	42
Обед					
1	Борщ с капустой и картошкой с шеей, со сметаной	150/12	108	200/16	140
2	Котлета рыбная	70	109	70	109
3	Картофельное пюре	120	102	150	128
4	Компот из шеей сухофруктов	150	98	180	117
5	Хлеб пшеничный	35	44	40	84
6					
Итого		537	491	656	578
Полдник					
1	Запеканка из творога с мякотью сливочной	110/14	264/47	110/14	264/47
2	Чай с сахаром	150	48	180	58
3	Батон нарезной	40	104	40	104
4					
Итого		314	463	344	443
Итого за весь день		1198	1271	1430	1437
Итого за весь день:		1288	1313	1520	1479