Четверг 1 неделя		
Меню на день		
Дата: 5 ноября		
Наименования блюд	**Сад**	**калории**
Завтрак	**граммы**	**457,15**
Каша геркулесовая/ без молока	*180*	
Какао с молоком / Чай	*180*	
Бутерброд с сыром	*40+13*	
Завтрак II		
Сок фруктовый	*100*	**45**
Обед		**691,87**
Салат из зел. горошка и солёного огурца	*50*	
Суп куриный с сухариками / мясной	*180*	
Гуляш из мяса (оленина)	*70*	
Макароны отварные	*130*	
Компот из чернослива	*180*	
Хлеб ржаной	*40*	
Полдник		**287,9**
Кисломолочные продукты / Компот	*180*	
Булочка домашняя (выпечка)	*50*	
Фрукты свежие	*50*	
Ужин		**487,24**
Яйцо отварное	*40*	
Овощное рагу	*150*	
Хлеб пшеничный / ржаной	*20*	
Кисель из клюквы	*180*	
Фрукты свежие	*50*	
Овощное рагу с мясом (диета)	180	
БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О МЕНЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ НА НАШЕМ САЙТЕ: romashka.nm3@yandex.ru		