

|                                                                                           |               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>Среда 1 неделя</b>                                                                     |               |                |
| <b>Меню на день</b>                                                                       |               |                |
| <b>Дата: 23 сентября</b>                                                                  |               |                |
| <b>Наименования блюд</b>                                                                  | <b>Сод</b>    | <b>калории</b> |
| <b>Завтрак</b>                                                                            | <b>граммы</b> | <b>457,15</b>  |
| <i>Каша геркулесовая / без молока</i>                                                     | 180           |                |
| <i>Какао с молоком / чай</i>                                                              | 180           |                |
| <i>Бутерброд с сыром</i>                                                                  | 40+13         |                |
| <b>Завтрак II</b>                                                                         |               |                |
| <i>Сок фруктовый</i>                                                                      | 100           | <b>45</b>      |
| <b>Обед</b>                                                                               |               | <b>691,87</b>  |
| <i>Салат из свеклы с солёным огурцом</i>                                                  | 50            |                |
| <i>Суп куриный с сухариками (мясной)</i>                                                  | 180           |                |
| <i>Гуляш из мяса (оленина)</i>                                                            | 70            |                |
| <i>Макароны отварные</i>                                                                  | 100           |                |
| <i>Компот из чернослива</i>                                                               | 180           |                |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                                                        | 40            |                |
|                                                                                           |               |                |
| <b>Полдник</b>                                                                            |               | <b>287,9</b>   |
| <i>Кисломолочные продукты</i>                                                             | 180           |                |
| <i>Булочка домашняя (выпечка)</i>                                                         | 50            |                |
| <i>Фрукты свежие</i>                                                                      | 50            |                |
| <b>Ужин</b>                                                                               |               | <b>487,24</b>  |
| <i>Яйцо отварное</i>                                                                      | 40            |                |
| <i>Овощное рагу</i>                                                                       | 150           |                |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                                                                     | 20            |                |
| <i>Кисель из клюквы</i>                                                                   | 180           |                |
| <i>Фрукты свежие</i>                                                                      | 50            |                |
| <b>Зефир</b>                                                                              | 25            |                |
| <b>БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О МЕНЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ</b>                             |               |                |
| <b>НА НАШЕМ САЙТЕ: <a href="mailto:romashka.nm3@yandex.ru">romashka.nm3@yandex.ru</a></b> |               |                |