Понедельник 1 неделя		
Меню на день		
Дата: 5 октября		
Наименования блюд	**Сад**	**калории**
Завтрак	граммы	***435,97***
Каша пшённая / без молока	*180*	
Кофейный напиток с молоком	*180*	
Баранка / яйцо	*30*	
Завтрак II		***45***
Сок фруктовый	*100*	
Обед		***762,02***
Салат из свежих огурцов	*60*	
Щи со сметаной/без сметаны	*180*	
Жаркое из оленины по-домашнему	*180*	
Компот из шиповника	*180*	
Хлеб ржаной	*50*	
Полдник		***259,37***
Молоко	*180*	
Булочка сдобная	*30*	
Фрукты свежие	*100*	
Ужин		***516,99***
Салат морковно-яблочный	*50*	
Запеканка рисовая с творогом	*160*	
Молоко сгущённое	*20*	
Чай с лимоном	*180*	
Батон	*30*	
Плов с мясом (диета)	160	
БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О МЕНЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ НА НАШЕМ САЙТЕ: romashka.nm3@yandex.ru		