


1 день

прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Фото
		сад	Энергетическая ценность (ккал)	
завтрак	каша молочная «Геркулес»	200	199,59	
	хлеб с маслом	20/8	98,08	
	кофейный напиток с молоком	180	98,57	

2 завтрак	фрукты свежие	200	86,90	
-----------	---------------	-----	-------	---

обед	салат с зеленым горошком и луком	60	49,4
	суп с рыбными консервами	200	204,9
	Запеканка из печени с томатно-сметанным соусом	80/30	159,6
	Макароны отварные	120	143
	хлеб ржаной	40	78,2
	хлеб пшеничный	20	46,9
	компот из шиповника и сухофруктов	180	59,7



ПОЛДНИК	крендель с сахаром	70	188,6	
	чай с молоком	180	69,6	

ужин	кондитерские изделия (вафли)	40	216,4	
	сложный гарнир (картофель и капуста)	220	180	
	чай с молоком	180	84,71	
	хлеб ржаной	40	78,2	
	соль за весь день	3		