

МЕНЮ на 26.12.2023 вторник

Категория: Основные 12-18

Наименование	Вес блюда(гр)	Калорийность
Завтрак		
Каша рисовая жидкая молочная с маслом__	210	251,87
Яйцо варёное__	80	94,2
Какао с молоком__	200	145,58
Хлеб пшеничный__	60	141
Хлеб ржано-пшеничный__	40	78,8
Обед		
Салат из соленых огурцов с луком__	100	61,63
Щи из квашеной капусты с картофелем__	250	277,713
Гуляш из отварной говядины__	100	
Картофельное пюре__	200	200,88
Компот из смеси сухофруктов__	200	120,3
Хлеб пшеничный__	70	141
Хлеб ржано-пшеничный__	40	78,8
Полдник		
Соки фруктовые__	200	36
Печенье__	150	104,25
Ужин		
Рыбные консервы__	100	229,05
Рагу из овощей__	180	155,36
Икра из баклажанов__	60	53,28
Чай с лимоном__	200	54,25
Хлеб пшеничный__	70	141
Хлеб ржано-пшеничный__	40	78,8
2й Ужин		
Кефир__	200	131,111

Диетсестра:

(подпись)

(расшифровка)