



Утверждаю:

Е.Ю.Нарьгина

МЕНЮ на

6

блюдо

вес

ккал

завтрак

Я

С

Я

С

Жайра сгущенная

100

100

160

114

на молоке

Жайра

100

100

136

220

Ватон с повидлом 20/5 25/8 115/142

2-ой завтрак

сок

100

100

38

38

обед

Салатный огурчик

30

50

8

12

суп картофель с фасолью 150/5 200/10 95/113

котлеты мясные

60

70

142

185

с картофельным соусом

20

30

11

17

с гречневой кашей 120 140 104 243

Фруктовый изюм 100 200 72 97

хлеб пшеничный 20/20 30/30 88 107

пюре

Бисквит с маслом

50

50

142

142

Фруктовый напиток 150 200 5 7

Ужин

Овощное рагу

180

200

146

179

хлеб пшеничный

30

40

72

92

чай с сахаром

180

200

48

53

1470/1856

Калькулятор

Ольга

Представитель родительской общественности

Лина