

Меню – 3 день

Наименование блюда		Выход (гр)	ккал	Замена по аллергии	Гр.
Завтрак					
1.	Каша кукурузная	150	162,60	Каша кукурузная безмолочная	200
2.	Бутерброд с маслом	40	153,30	батон	35
3.	Чай с молоком и сахаром	160	42,80	Чай	180
II завтрак					
1.	Сок виноградный	100	68,20		
2.	Пряник	30	109,80	яблоко	95
Обед					
1.	Кукуруза сахарная	30	15,70		
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	100,60		
3.	Рис отварной	120	167,0		
4.	Котлета из курицы	60	101,70		
5.	Напиток из шиповника	150	49,00		
6.	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,20		
	Вит «С» в 3-е блюдо	0,05мг			
7.	Соус молочный натуральный	30	39,10		
Полдник					
1.	Йогурт 2,5%	150	87,20	Чай	180
2.	Булочка осенняя	60	154,70		
Ужин					
1.	Жаркое по-домашнему	160	258,30	Гречка отварная с раст маслом	100
2.	Чай с лимоном и сахаром	150	18,20		
3.	Хлеб пшеничный	20	46,90		
4.	Яблоко	95	42,20		