

Меню – 6 день

Наименование блюда		Выход (гр)	ккал	Замена по аллергии	Гр.
Завтрак					
1.	Омлет	130	206,0	Гречневая каша безмолочная	200
2.	Бутерброд с маслом	40	153,30	Батон	35
3.	Чай с молоком и сахаром	160	42,80	Чай	180
4	Зеленый горошек	30	11,10		
II завтрак					
1.	Сок виноградный	100	43,00		
2.	Пряник	30	109,80		
Обед					
1.	С-т из свежих помидор и огурцов	30	19,50		
2.	Суп крестьянский с крупой и олениной	150	91,60		
3.	Рыба в томате с овощами	60	88,0		
4.	Каша гречневая рассыпчатая	120	191,10		
5.	Напиток из шиповника	150	49,0		
6.	Хлеб витаминизированный	40	124,40		
	Вит «С» в 3-е блюдо	0,05мг			
Полдник					
1.	Йогурт	150	87,20	Чай	180
2.	Булочка ванильная	60	144,70	крекер	40
Ужин					
1.	Макароны отварные	120	161,60		
2.	Голубцы ленивые	60	78,40		
3.	Чай с лимоном и сахаром	150	18,20		
4.	Хлеб пшеничный	20	46,90		
5.	Яблоко	95	42,20		