

Меню - 8 день

Наименование блюда		Выход (гр)	ккал	Замена по аллергии	Гр.
Завтрак					
1.	Каша геркулесовая	150	214,30	Каша герк.безмолочная	200
2.	Горячий с джемом	40	154,40	Батон	35
3.	Кофейный напиток	160	72,90	Чай	180
Позавтрак					
1.	Сок апельсиновый	100	56,50		
2.	Вафли	20	70,00	яблоко	95
Обед					
1.	С-т из свежих помидор и перца	30	24,80		
2.	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150	61,50	Свекольник без сметаны.	200
3.	Рис отварной	120	167,0		
4.	Фрикадельки рыбные	60	18,0		
5.	Соус томатный	40	33,30		
6.	Хлеб ржано- пшеничный	40	78,20		
7	Компот из смородины	150	26,60		
	Вит «С» в 3-е блюдо	0,05мг			
Полдник					
1.	Ряженка	150	76,40	Чай	180
2.	Коржик молочный	50	151,60	крекер	40
Ужин					
1.	Тефтели мясные	50	113,40	Тефтели без соуса	80
2.	Картофель тушеный	120	134,70	Карт-морк пюре без молока	180
3.	Чай с сахаром	150	20,10		
4.	Хлеб пшеничный	20	46,90		
5.	Мандарин	95	33,30		
6.	Соус белый основной	20	13,00		