

Меню – 10 день

Наименование блюда		Выход (гр)	ккал	Замена по аллергии	Гр.
<i>Завтрак</i>					
1.	Каша молочная рисовая	200	193,70	Каша безмолочная	200
2.	Бутерброд горячий с сыром	40	143,50		
3.	Какао с молоком	180	96,40	Чай с сахаром	180
<i>II завтрак</i>					
1.	Сок яблочный	100	83,20		
2.	Печенье	20	83,20	яблоко	95
<i>Обед</i>					
1.	Винегрет с растит маслом	60	67,10		
2.	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	122,100	Суп без сметаны	200
3.	Капуста тушеная с олениной	200	271,10	Сердце туш.с овощами	80
4.	Компот из сухофруктов	180	64,10		
5.	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,20		
6.					
	Вит «С» в 3-е блюдо	0,05мг			
<i>Полдник</i>					
1.	Кефир	150	75,20	Чай	180
2.	Булочка осенняя	100	257,80		
<i>Ужин</i>					
1.	Пудинг из творога с яблоками	200	338,20	Карт.пюре без молока	180
2.	Виноград	100	69,40		
3.	Компот из плодов консервированных	180	123,30		
4.	Хлеб пшеничный	20	46,90		
5.	Молоко сгущенное с сахаром	30	98,20		