

Меню – 3 день

Наименование блюда		Выход (гр)	ккал	Замена по аллергии	Гр.
<b><i>Завтрак</i></b>					
1.	Каша кукурузная	200	216,80	Каша кукурузная безмолочная	200
2.	Бутерброд с маслом	40	153,30	батон	35
3.	Чай с молоком и сахаром	180	48,20	Чай	180
<b><i>II завтрак</i></b>					
1.	Сок виноградный	100	68,20		
2.	Пряник	30	109,80	яблоко	95
<b><i>Обед</i></b>					
1.	Кукуруза сахарная	50	26,10		
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	134,20		
3.	Рис отварной	150	208,70		
4.	Котлета из курицы	80	135,60		
5.	Напиток из шиповника	180	58,80		
6.	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,20		
	Вит «С» в 3-е блюдо	0,05мг			
7.	Соус молочный натуральный	30	39,10		
<b><i>Полдник</i></b>					
1.	Йогурт 2,5%	150	87,20	Чай	180
2.	Булочка осенняя	100	257,80		
<b><i>Ужин</i></b>					
1.	Жаркое по-домашнему	200	322,90	Гречка отварная с раст маслом	100
2.	Чай с лимоном и сахаром	180	21,80		
3.	Хлеб пшеничный	20	46,90		
4.	Яблоко	100	44,40		