

Меню – 6 день

Наименование блюда		Выход (гр)	ккал	Замена по аллергии	Гр.
Завтрак					
1.	Омлет	150	237,70	Гречневая каша безмолочная	200
2.	Бутерброд с маслом	40	153,30	Батон	35
3.	Чай с молоком и сахаром	180	48,20	Чай	180
4.	Зеленый горошек	50	18,50		
II завтрак					
1.	Сок виноградный	100	43,00		
2.	Пряник	30	109,80		
Обед					
1.	С-т из свежих помидор и огурцов	60	39,00		
2.	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	122,10		
3.	Рыба в томате с овощами	80	117,30		
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	238,90		
5.	Напиток из шиповника	180	58,80		
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	100	241,20	крекер	40
Ужин					
1.	Макароны отварные	150	202,00		
2.	Голубцы ленивые	80	104,50		
3.	Чай с лимоном и сахаром	180	21,80		
4.	Хлеб пшеничный	20	46,90		
5.	Яблоко	100	44,40		