

Меню - 8 день

Наименование блюда		Выход (гр)	ккал	Замена по аллергии	Гр.
<b>Завтрак</b>					
1.	Каша геркулесовая	200	285,70	Каша герк.безмолочная	200
2.	Горячий с джемом	40	154,40	Батон	35
3.	Кофейный напиток	180	82,00	Чай	180
<b>Позавтрак</b>					
1.	Сок апельсиновый	100	56,50		
2.	Вафли	20	70,00	яблоко	95
<b>Обед</b>					
1.	С-т из свежих помидор и перца	60	49,50		
2.	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	82,00	Свекольник без сметаны.	200
3.	Рис отварной	150	208,70		
4.	Фрикадельки рыбные	80	252,10		
5.	Соус томатный	40	33,30		
6.	Хлеб ржано- пшеничный	40	78,20		
7	Компот из смородины	180	31,90		
	Вит «С» в 3-е блюдо	0,05мг			
<b>Полдник</b>					
1.	Ряженка	150	76,40	Чай	180
2.	Коржик молочный	100	303,30	крекер	40
<b>Ужин</b>					
1.	Тефтели мясные	70	158,80	Тефтели без соуса	80
2.	Картофель тушеный	150	168,40	Карт-морк пюре без молока	180
3.	Чай с сахаром	180	24,20		
4.	Хлеб пшеничный	20	46,90		
5.	Мандарин	100	35,00		
6.	Соус белый основной	20	13,00		