



# Меню

«08» Мая 2024г.

## Завтрак

Омлет <del>натуральный</del>	100/110гр	125/139 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
<b>Итого</b>		<b>264/337 ккал</b>

## 2-й Завтрак

Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
<b>Итого</b>		<b>47/47 ккал</b>

## Обед

Суп-пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
<b>Итого</b>		<b>456/532 ккал</b>

## Полдник-Ужин

Рис припущенный	130/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134 ккал
Чай с лимоном	150/200гр	46/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	47/47 ккал
Вафли	30/40гр	106/141 ккал
<b>Итого</b>		<b>481/573 ккал</b>

**Итого за день** 1248/1489 ккал



# Меню

«08» Мая 2024г.

## Завтрак

Омлет натуральный	100/110гр	125/139 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
<b>Итого</b>		<b>264/337 ккал</b>

## 2-й Завтрак

Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
<b>Итого</b>		<b>47/47 ккал</b>

## Обед

Суп пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
<b>Итого</b>		<b>456/532 ккал</b>

## Полдник-Ужин

Рис припущенный	130/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134 ккал
Чай с лимоном	150/200гр	46/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	47/47 ккал
Вафли	30/40гр	106/141 ккал
<b>Итого</b>		<b>481/573 ккал</b>

**Итого за день** **1248/1489 ккал**



# Меню

## «08» Мая 2024г.

### Завтрак

Каша манная безмолочная	110/130гр	176/208 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	25/35гр	79/84 ккал
<b>Итого</b>		<b>300/353 ккал</b>

### 2-й Завтрак

Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
<b>Итого</b>		<b>47/47 ккал</b>

### Обед

Суп-пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
<b>Итого</b>		<b>456/532 ккал</b>

### Полдник-Ужин

Рис припущенный	130/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	46/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	47/47 ккал
Вафли	30/40гр	106/141 ккал
<b>Итого</b>		<b>481/573 ккал</b>

### Итого за день

**1284/1505 ккал**



# Меню

## «08» Мая 2024г.

### Завтрак

Каша манная безмолочная	110/130гр	176/208 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	25/35гр	79/84 ккал
<b>Итого . . .</b>		<b>300/353 ккал</b>

### 2-й Завтрак

Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
<b>Итого</b>		<b>47/47 ккал</b>

### Обед

Суп-пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
<b>Итого</b>		<b>456/532 ккал</b>

### Полдник-Ужин

Рис припущенный	130/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	46/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	47/47 ккал
Вафли	30/40гр	106/141 ккал
<b>Итого</b>		<b>481/573 ккал</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1284/1505 ккал</b>
----------------------	--	-----------------------