

21 июня, понедельник

Завтрак:

Суп молочный вермишелевый 150/250 (ккал. 116,25/155)

Бутерброд с маслом 30/9, 40/14 (ккал. 116/145)

Чай с сахаром 150/180 (ккал. 28,0/40,0)

Второй завтрак: вафля (ккал. 70)

25

Обед:

Хлеб ржаной 40/50 (ккал. 64,2/96)

Щи со свежей капустой на м/б со сметаной 200/250 (ккал 94/118,0)

Сосиска мясная отварная 65/45 (ккал. 130/35)

Гречка отварная с маслом 100/150 (ккал. 175,33/263)

Соус красный основной 35/50 (ккал. 21/31)

Компот из сухофруктов 150/200 (ккал. 84.75/113.0)

Полдник:

Хлеб пшеничный 30/40 (ккал 68,7/103)

Суп рыбный с сайрой 150/200. (ккал 100/167)

Чай с сахаром 150/180 (ккал 20/0.42)

22 июня, вторник

Завтрак:

Каша рисовая молочная 150/200 (ккал. 144/177)

Бутерброд с маслом 30/4; 40/5 (ккал. 78/108)

Чай с сахаром 150/180 (ккал. 28/40)

Второй завтрак: яблоко 100 (ккал 40)

Обед:

Хлеб ржаной 40/50 (ккал. 64,2/96)

Огурец свежий 60 (ккал. 8,4)

Суп на м/б гороховый с гренками 150/250 (ккал. 81/135)

Котлета мясная 50/70 (ккал. 99,2/139)

Вермишель отварная с маслом 100/150 (ккал112/168)

Соус красный 30/50 (ккал 21/31)

Компот из сухофруктов 150/200 (ккал. 84.75/113.0)

Полдник:

Булка «Веснушка» 50/80, (ккал т151/241)

Йогурт 150/180 (ккал 82/88)