

3-7 Меню на 10.10.2023г. 15

**Завтрак**

Суп молочный с макаронными изделиями 180гр (ккал 127,2)

Какао с молоком 200гр (ккал 93,00)

Бутерброд с сыром 35гр (ккал 102,00)

**2-Завтрак**

Сок фруктовый 190гр (ккал 87,40)

**Обед**

Нарезка из свеклы с чесноком 60гр (ккал 65)

Щи из свежей капусты со сметаной 218гр (ккал 95,00)

Гуляш из говядины 70гр (ккал 114,63)

Картофельное пюре 130гр (ккал 123,1)

Напиток из плодов шиповника 200гр (ккал 71,00)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

Хлеб ржаной 40гр (ккал 92,80)

**Полдник**

Чай с молоком 200гр (ккал 48,00)

Рыба по-польски 100гр (ккал 144,29)

Кукуруза консервированная 35гр (ккал 19,25)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

Булочка домашняя с повидлом 70гр (ккал 126,59)

1,5-3 Меню на 10.10.2023г. 15

**Завтрак**

Суп молочный с макаронными изделиями 150гр (ккал 106,00)

Какао с молоком 180гр (ккал 84,00)

Бутерброд с сыром 23гр (ккал 64,00)

**2-Завтрак**

Сок фруктовый 190гр (ккал 87,40)

**Обед**

Нарезка из свеклы с чесноком 40гр (ккал 43,33)

Щи из свежей капусты со сметаной 164гр (ккал 84,00)

Гуляш из говядины 60гр (ккал 98,25)

Картофельное пюре 120гр (ккал 113,61)

Напиток из плодов шиповника 180гр (ккал 61,00)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

Хлеб ржаной 30гр (ккал 69,60)

**Полдник**

Чай с молоком 180гр (ккал 41,00)

Рыба по-польски 80гр (ккал 115,43)

Кукуруза, консервированная 35гр (ккал 19,25)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

Булочка домашняя с повидлом 60гр (ккал 108,5)