



## МЕНЮ № 3

	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
1. Каша молочная геркулесовая	200	192
2. Батон с маслом	46/5	141,12
3. Чай с молоком	200	91,2
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Сок	125	46,25
<b>ОБЕД</b>		
1. Салат из моркови с яблоками	60	73,06
2. Рассольник с мясом и со сметаной	200	125,33
3. Каша гречневая рассыпчатая с мясом	218	343,48
4. Компот из с/ф	200	78
5. Хлеб ржаной	50	81,4
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Йогурт	154	79,5
1. Зразы картофельные с яйцом	115//40	211,27
2. Соус молочный	20	21,79
3. Салат из зелёного горошка с репчатым луком	40	41,34
4. Коржик молочный	60	199,14
5. Кисель из кураги	200	107,12
3. Хлеб пшеничный	40	89,6
4. Апельсин	93	41,85
<b>ИТОГО калорийность:</b>		<b>2152,10</b>