



МЕНЮ № 7

	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК		
1. Каша пшеничная на цельном молоке	200	199
2. Батон с маслом, сыром	42/6/12	146,15
3. Кофейный напиток на цельном молоке	200	125,8
ЗАВТРАК 2		
Молоко	100	60
ОБЕД		
1. Салат овощной	60	41
2. Свекольник с мясом со сметаной	200	103,55
3. Плов с мясом	220	317,33
4. Компот из кураги	200	85
5. Хлеб ржаной	50	81,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		
Йогурт	154	79,5
1. Картофельные оладьи со свежей капустой. Соус.	230/40	206,67/19,41
2. Чай сладкий	200	54
3. Мандарины	93	41,85
4. Ватрушка с творогом	60	172
5. Хлеб пшеничный	40	89,6
ИТОГО калорийность:		2117,18