



«12» декабря 2022г.

1 день	Выход (гр)	Ккал
Завтрак:		
1 Макароны отварные	130	103,4
2 Бутерброд с маслом	45	171,45
3 Чай с сахаром	180	56,85
		507,1
2-й завтрак:		
1 Яблоко	100	123
Обед:		
1 Рассольник ленинградский	250	147,3
2 Капуста тушеная	120	157,38
3 Биточки мясные	70	209,97
4 Компот из яблок	180	100,46
5 Хлеб	50	90,5
		705,61
Полдник:		
1 Пюре картофельное	180	164,65
2 Рыба запечённая с овощами	80	156,71
3 Коф.напиток с молоком	180	150,45
4 Хлеб	20	72,4
		544,21
Всего за день:		1752,81