

_3_04_2025_г.
с1до3

	масса,г/м л	калории
ЗАВТРАК		
каша гречневая	150	157
чай с молоком	180	78.2
батон	30	72
		360,3
10.00 яблоки	95	72.9
ОБЕД		
борщ со сметаной	132/10/8	60
гуляш из рыбы	50/40	153.8
картофельное пюре	120	116.9
напиток из шиповника	180	69
хлеб пшеничный	10	24
хлеб ржаной	30	61.5
		492.2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
лапшевник с творогом	110	183
яйца вареные	40	62,8
каркаде	150	42
йогурт	100	96
хлеб пшеничный	15	36
хлеб ржаной	15	30,7
		414.5
		1262.8