

10 января

М.В.Дюкляева

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порций | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|--------------------|---|--------------|-----|--------------------------------|------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | |
| завтрак | омлет натуральный со сливочным маслом | 150 | 200 | 103 | 149 | |
| | бутерброт с сыром (батон нарезной) 25\5 30\5 | 30 | 35 | 110 | 145 | |
| | чай с сахаром | 180 | 180 | 60 | 60 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 415 | 273 | 354 | |
| 2-ой завтрак | яблоко | 100 | 105 | 75 | 91 | |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 105 | 75 | 91 | |
| обед | салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом | 30 | 50 | 37 | 56 | |
| | рассольник ленинградский с перловой крупой с курицей и сметаной | 150 | 200 | 95 | 144 | |
| | котлета куриная | 50 | 70 | 76 | 97 | |
| | пюре картофельное со сливочным маслом | 110 | 130 | 97 | 110 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 60 | 65 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 38 | 70 | 75 | |
| | кисель из повидла | 150 | 200 | 55 | 68 | |
| | Итого за обед | | 540 | 718 | 490 | 615 |
| полдник | сырники с молочным сладким соусом | 100 | 100 | 110 | 110 | |
| | компот лимонный | 150 | 200 | 60 | 92 | |
| | Итого за полдник | | 250 | 300 | 170 | 202 |
| | Итого за день: | | | | 1008 | 1262 |

Стоимость дня 121 руб. 31 коп.