

г. **Москва** **20.03.2025г**

ад №49

2025г.

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	160	131,55/150,34
2	Бутерброд с повидлом	16/16	21/21	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	352	402	
	Сок «яблоко»	102	102	46,0/46,0
Обед				
1	Салат из моркови	30	50	36,77/61,28
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	43,30/52,0
3	Картофельное пюре	103	124	100,56/118,85
4	Курица в соусе с томатом	39/18	47/26	150,45/250,75
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	25	28	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	32	42	66,59/83,24
	Итого:	547	677	
Уплотненный полдник				
1	Коржик молочный	40	49	208,0/291,20
2	Рыба, тушеная в сметанном соусе	65/23	76/35	76,0/104,50
3	Икра кабачковая	39	43	101,25/151,87
4	Чай с лимоном	180	200	55,45/61,61
5	Хлеб пшеничный	5	11	7,59/13,96
	Итого:	352	414	
	Итого за день:	1353	1595	1326,9/1754,88
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>В.В.Нарожнова</i>		
	Повар: Т.Н.Воробьева	<i>Т.Н.Воробьева</i>		