

В.Н.Захарова

МЕНЮ

на 17 января 2013 г.



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Каша манная	200	178 ккал
Батат	25	75 ккал
Компот	200	100 ккал

II ЗАВТРАК

ОБЕД

Суп с мясными котлетками	200г.	93 ккал.
Рыба запеченная с морковью	200г.	257 ккал.
Каша гречневая с маслом	100г.	73 ккал.
Компот из фруктов	200г.	88 ккал.
Чай с лимоном	200г.	65 ккал.

ПОЛДНИК

Творог	200г.	163 ккал.
Сметана с морковью	200г.	29 ккал.
Молоко	100г.	100 ккал.



Приятного аппетита!

В.Н.Захарова

МЕНЮ

на 16 января 2013 г.



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Суп мясной	200г.	148 ккал.
Батат	25г.	75 ккал.
Компот из яблок	200г.	88 ккал.

II ЗАВТРАК

ОБЕД

Чаша	200г.	115 ккал.
Драники жареные с маслом	100г.	219 ккал.
Каша гречневая с маслом	100г.	70 ккал.
Чай с лимоном	200г.	88 ккал.
Компот из фруктов	200г.	65 ккал.

ПОЛДНИК

Ватрушка	200г.	200 ккал.
Чай с лимоном	200г.	46 ккал.



Приятного аппетита!