

МЕНЮ

Дата 19 апреля.

Период	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность/ Ккал
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса	200	187
	Чай с сахаром	200	120
	Хлеб пшеничный	30	117,5
II Завтрак	Яблоко	70	88
Обед	Суп крестьянский с пшеном	250	112,4
	Каша гречневая	150	263
	Куринца с овощами в томат. соусе	80	365
	Компот из свежих яблок (ягоды)	200	60
	Хлеб пшеничный — ржаной	50/50	69,6 / 87
	Полдник	Торт. Бужарский	200
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Кефир с молоком	200	145,2
Итого за день	Вафли	50	177