С 3 до 7 аллергики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.07.2025**  **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | |
|  | |
| **граммы** | **ккал** |
| **завтрак** | Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным | 200 | 159,0 |
| Бутерброд с джемом или вареньем | 20/20 | 97,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 42,0 |
| **2-й завтрак** | Напиток из шиповника | 180 | 91,0 |
| **обед** | Салат из свежих помидоров | 60 | 56,0 |
| Рассольник Ленинградский с мясом без сметаны | 180/10 | 108,0 |
| Котлеты рыбные любительские | 80 | 144,0 |
| Картофель толченный по - деревенски | 150 | 172,0 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 81,0 |
| Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 20  30 | 39,0  52,0 |
| **полдник** | Мучное изделия промышленного производства без содержания молочных продуктов | 50 | 149,0 |
| Сок в ассортименте | 200 | 89,0 |
| **ужин** | Плов из птицы | 200 | 269,0 |
| Чай с сахаром | 180 | 42,0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 34,0 |