С 3 до 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **31.07.2025****Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** |
|  |
| **граммы** | **ккал** |
| **завтрак** | Омлет натуральный с подгарнировкой | 200 | 151,0 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 83,0 |
| Чай с молоком сгущенным | 180 | 92,0 |
| Хлеб столичный | 20 | 34,0 |
| **2-й завтрак** | Сок в ассортименте | 180 | 91,0 |
|  **обед** | Винегрет овощной | 60 | 70,0 |
| Суп-лапша домашняя, с курицей | 180/10 | 115,0 |
| Шницель из мяса | 70 | 149,0 |
| Овощи, припущенные в сметане  | 150 | 107,0 |
| Компот из кураги | 180 | 67,0 |
| Хлеб пшеничныйХлеб ржаной | 2030 | 39,052,0 |
| **полдник** | Булочка « Нежная» | 50 | 155,0 |
| Кисломолочный напиток в ассортименте | 200 | 125,0 |
|  | Чай со смородиной и сахаром | 200\10 | 52,0 |
| **ужин** | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 271,0 |
| Хлеб пшеничныйХлеб ржаной | 2020 | 39,034,0 |