

7 ноября 2024 год

**ЗАВТРАК**

	кол-во	ккал
зап-ка из творога с/см	75/20	301
масло сливочное	20	132
яйцо	1 шт	151
батон	1/100	262
кофе с молоком	1/200	130

**ОБЕД**

салат витаминный	1/100	149
суп с макар.изд с/м	300	193
тефтели с/с	115/50	427
картоф.пюре	200	165
хлеб ржаной	75	180
хлеб пшенич.	75	179
компот из сух.фр	200	116
апельсины	300	125

**ПОЛДНИК**

пир-ки печен с капустой	75	240
сок	500	125

**УЖИН 1**

салат фантазия	100	145
лагман	100/260/240	413
хлеб пшенич.	75	179
хлеб ржаной	75	180
чай с/с	200	150
яблоки	200	150
мед	20	123
булочка	75	196
йогурт	250	180











