

Утверждаю
Директор



МЕНЮ на « 28 » января 20 11 г.

Завтрак:

№ П/П	Наименование блюда	Объем порции(гр.)	Энергет. ценность
1.	Мяча вафель	1шт	63 ккал
2.	Суп молочный с макар. цуд.	250	220 ккал
3.	Каша с молоком сушим.	200	148 ккал
4.	Фрукты свежие (яблоко)	150	68 ккал
5.	Хлеб пшеничный	25	60 ккал
6.	Хлеб ржаной	20	44 ккал
7.	Варен	40	

Белки: 19,25 Жиры: 18,57 Углеводы: 73,08

Общая стоимость: 49-97

Обед:

№ П/П	Наименование блюда	Объем порции (гр.)	Энергет. ценность
1.	Суп кремлев. с крупой и шпинатом	250/20/10	240 ккал.
2.	Котлеты куриные	50	131 ккал.
3.	Тренинг отварной с макарон	150	136 ккал
4.	Соус томатный (подлива)	50	17 ккал
5.	Кукуруза консервированная	25	14,5 ккал
6.	Чай с сахаром	200	82 ккал
7.	Хлеб ржаной	30	66 ккал
8.	Хлеб пшеничный	30	72 ккал

Белки: 31,1 Жиры: 24,61 Углеводы: 118,45

Общая стоимость: 53-97