**Меню на 3 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  Я С | |
|
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная пшеничная, сладкая со слив. маслом | 180 | 200 |
| Бутерброд с маслом | 35/4 | 40/5 |
| Кофейный напиток с молоком, с сахаром | 150 | 180 |
| Итого за завтрак: | |  |  |
| **2 Завтрак** | Сок фруктовый | 150 | 180 |
| Итого за 2 завтрак: | |  |  |
| **Обед** | Икра морковная | 40 | 50 |
| Суп Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной | 150 | 200 |
| Котлета мясная | 60 | 70 |
| Рис отварной с маслом | 120 | 130 |
| Соус томатно- сметанный | 30 | 30 |
| Компот из св. яблок и изюма сладкий | 150 | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 50 |
| Итого за обед: | |  |  |
| **Полдник** | Кефир | 150 | 180 |
| Итого за полдник: | |  |  |
| **Ужин** | Жаркое «по-домашнему» с мясом | 180 | 200 |
| Яйцо | 20 | 20 |
| Батон пшеничный | 35 | 40 |
| Чай сладкий | 150 | 200 |
| Итого за ужин: | |  |  |
| Итого за день: | |  |  |