Меню на  **4 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  Я С | |
|
| **Завтрак** | Каша вязкая «Дружба», молочная, сладкая с маслом | 180 | 200 |
| Бутерброд с сыром | 35/6 | 40/10 |
| Кофейный напиток с молоком, с сахаром | 150 | 200 |
| Итого за завтрак: | |  |  |
| **2 Завтрак** | Фрукты (груша) | 95 | 100 |
| Итого за 2 завтрак: | |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов и помидоров | 40 | 50 |
| Суп картофельный, рыбный,  с крупой | 150 | 200 |
| Рулет рыбный с луком, с яйцом | 60 | 80 |
| Пюре картофельное с маслом | 130 | 140 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 50 |
| Компот из сух/фруктов, сладкий | 150 | 200 |
| Итого за обед: | |  |  |
| **Полдник** | Кефир | 150 | 180 |
|  |  |  |  |
| Итого за полдник: | |  |  |
| **Ужин** | Яйцо 1/2 | 20 | 20 |
| Овощное рагу с кабачками с маслом | 180 | 200 |
| Батон пшеничный | 35 | 40 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Итого за ужин: | |  |  |
| Итого за день: | |  |  |