



МЕНЮ-ТРЕНОВАНИЕ

ПРИЕМ ПИЩИ		С 1 до 3-х		С 3-х до 7-и	
Завтрак	Выход в гр.	Энер. Цен. ккал	Выход в гр.	Энер. Цен. ккал	
Каша манная молочная	200	184,0	250	230,0	
Батон с маслом и сыром	30/10/5	167,0	50/15/5	254,0	
Какао с молоком	150	69,0	200	93,0	
Второй завтрак					
Сок фруктовый с печеньем	100	72,83	100	72,83	
Обед					
Свежий огурец	40	34,68	60	52,03	
Суп с клецками на м/б	200	94,0	250	117,5	
Голубцы ленивые с мясом	180/20	230,0	200/30	262,0	
Кисель	150	57,0	200	76,0	
Хлеб пшеничный	25	115,0	30	137,9	
Хлеб ржаной	25	115,0	30	137,9	
Полдник					
Булочка домашняя	70	245,0	100	300,0	
к/м напиток Снежок	150	0,6	200	0,8	