



Меню

20 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная		300	275,6
Масло сливочное		10	74
Сыр		20	75,8
Хлеб пшеничный		50	118,8
Чай с лимоном		200	37,4
Обед			
Суп Картофельный		250	145,3
Плов		320	371,16
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	13
Компот из С/Ф		180	67
Полдник			
Вафли		100	83,4
Чай		250	37,4
Ужин			
Курица отварная		100	202,8
Гречка отварная		200	258,6
Хлеб пшеничный		50	118,2
Хлеб ржаной		50	102
Компот из ягод		200	110
Паужин (второй ужин)			
Простокваша		200	217,2