



Меню

27 Января 2024 года

| Завтрак | Выход в граммах | Ккал |
|-----------------------------|-----------------|--------|
| Каша рисовая | 280 | 213,5 |
| Масло сливочное | 20 | 74 |
| Чай | 200 | 37,4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 118,2 |
| Обед | | |
| Суп лапша | 250 | 156,6 |
| Каша гречневая | 200 | 196,2 |
| Мясо тушенное с луком | 100/50 | 281,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 220,5 |
| Овощи по сезону | 100 | 14 |
| Компот из С/Ф | 180 | 82,8 |
| Полдник | | |
| Печенье | 100 | 291,9 |
| Кисель из ягод | 250 | 110 |
| Ужин | | |
| Печень по строгановски | 100/50 | 228,75 |
| Картофель отварной | 200 | 172,7 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 118,2 |
| Чай | 200 | 37,4 |
| Фрукты | 100 | 42,2 |
| Паужин (второй ужин) | | |
| Кефир | 200 | 222,7 |