



Меню

31 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша гречневая		280	311,2
Масло сливочное		20	74
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		50	94,56
Обед			
Суп овощной		250	179,7
Биточки говяжьи		100/50	281,25
Картофель тушеный		200	147,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из моркови и яблок		100	21,6
Шиповник		180	88,7
Полдник			
Печенье		100	300,6
Компот яблочный		250	106,5
Ужин			
Печень по строгановски		100/20	228,75
Каша пшеничная		200	159,5
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Кисель из свежих ягод		180	67
Фрукты		100	45,2
Паужин (второй ужин)			
Активилин		200	201,4