



Меню

10 Марта 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная		300	395,2
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		40	94,56
Обед			
Суп с крупой		250	179,7
Мясо отварное		100/20	281,25
Макароны		200	196,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	21,6
Компот из яблок		180	88,7
Полдник			
Вафли		100	30,6
Компот		250	106,5
Ужин			
Азу		300	328,75
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Хлеб ржаной		50	102
Напиток из свежих ягод		180	67
Паужин (второй ужин)			
Кефир		200	201,4