



Меню

14 Марта 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 сахаром		200	37,4
Обед			
Суп картофельный с макаронами		250	145,3
Плов (говядина)		320	371,16
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи сезонные		100	13
Компот из плодов шиповника		180	67
Полдник			
Вафли		100	83,4
Чай		250	37,4
Ужин			
Котлета		100/20	202,8
Гречка отварная		200	258,6
Хлеб пшеничный		50	118,2
Хлеб ржаной		30	102
Компот		200	110
Паужин (второй ужин)			
Простокваша		200	217,2