



Меню

23 Марта 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Макароны с сыром		280	286,3
Масло сливочное		15	111
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		50	102
Обед			
Суп гороховый		250	87,3
Гуляш из отварного мяса		100/20	162,1
Капуста тушенная		200	288
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из моркови и яблок		100	98,1
Компот из плодов шиповника		180	71,8
Полдник			
Печенье		100	291,2
Напиток из ягод		250	117,8
Ужин			
Котлета		100/20	240,8
Картофель отварной		200	147,6
Хлеб ржаной		50	102
Кисель из ягод		180	130
Фрукты		100	62
Паужин (второй ужин)			
Бифитон		200	226,8