



# Меню

18 Июня 2024 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Биточки рыбные	120	160,5
Капуста тушеная	200	147,6
Масло сливочное	10	74
Чай с лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
<b>Обед</b>		
Борщ с картофелем и капустой	250	153
Жаркое	320	501,2
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Овощи по сезону	100	12,4
Напиток из ягод	180	67
<b>Полдник</b>		
Зефир	100	271,05
Кисель из плодов шиповника	250	134,8
<b>Ужин</b>		
Запеканка картофельная с мясом	320	386
Хлеб пшеничный	50	118,2
Сок	180	110
Фрукты	100	100,8
<b>Паужин (второй ужин)</b>		
Молоко	150	108
Мармелад	50	106,2