



Меню

6 Октября 2024 года

| Завтрак | | Выход в граммах | Ккал |
|-----------------------------|--------|-----------------|------|
| Каша овсянка | 280 | 276,7 | |
| Масло сливочное | 10 | 74 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 94,56 | |
| Чай с сахаром | 200 | 37,4 | |
| Обед | | | |
| Борщ Сибирский | 250 | 179,7 | |
| Мясо тушеное с луком | 100/20 | 162,1 | |
| Каша пшеничная | 200 | 288,7 | |
| Овощи по сезону | 100 | 12 | |
| Кисель | 180 | 220,2 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 117,8 | |
| Полдник | | | |
| Мармелад | 100 | 283 | |
| Сок | 250 | 126 | |
| Ужин | | | |
| Биточки | 100/20 | 201,37 | |
| Макароны отварные | 200 | 236 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 118,2 | |
| Чай с сахаром | 200 | 38,8 | |
| Паужин (второй ужин) | | | |
| Снежок | 200 | 252,2 | |