



Меню

12 Октября 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	
Паузин (второй ужин)			
Йогурт	200	112,2	