



Меню

10 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Икра кабачковая		100	119
Омлет		200	267
Чай с лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Щи уральские с крупой		250	179,57
Тефтели из печени и риса		100/20	126,52
Пюре картофельное		200	171,59
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат овощной		100	146,6
Компот из ягод		180	77,24
Полдник			
Напиток из плодов шиповника		200	122,93
Фрукты		150	286,68
Ужин			
Каша ячневая		200	211,53
Бефстроганов		75/50	218,7
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	118,2
Какао с молоком		180	130,8
Паужин (второй ужин)			
Йогурт		200	222,7