



Меню

12 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Запеканка творожная		280	395,2
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром		200	34,7
Хлеб пшеничный		54	94,56
Обед			
Суп картофельный с рыбой		250	94,2
Рыба припущенная		100/20	116
Картофель запечённый в молоке		200	162
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из свеклы с маслом растительным		100	150,1
Кисель из ягод		180	117,8
Полдник			
Компот цитрусовый		250	106,5
Пирожок с повидлом		100	30,6
Ужин			
Плов (индейка)		380	494
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	118,2
Компот из ягод		200	66
Паужин (второй ужин)			
Фрукты		150	100,8
Мармелад		50	106,2