



Меню

15 Января 2024 года

Завтрак		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
Обед			
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
Полдник			
Зефир		100	271,05
Кисель из плодов шиповника		250	134,8
Ужин			
Запеканка картофельная с мясом		320	385
Хлеб пшеничный		50	118,2
Сок		180	110
Фрукты		100	100,8
Паужин (второй ужин)			
Молоко		150	108
Мармелад		50	106,2