



Меню

19 Декабря 2022 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная жидкая		280	286,3
Масло сливочное		15	111
Чай с сахаром и лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	102
Обед			
Уха Ростовская		250	87,3
Мясо тушенное с луком		75/50	162,1
Каша гречневая		200	288
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из свеклы и горошка		100	98,1
Компот из С/Ф		180	71,8
Полдник			
Булочка с мёдом		100	291,2
Кисель из ягод		250	117,8
Ужин			
Оладьи печёночные		100/20	240,8
Капуста тушеная		200	147,6
Хлеб ржаной		50	102
Какао с молоком		180	130
Яблоко		50	62
Паужин (второй ужин)			
Снежок		200	226,8