



Меню

1 Декабря 2023 года

| Завтрак | Выход в граммах | Ккал |
|-----------------------------|-----------------|--------|
| Каша овсяная | 280 | 213,5 |
| Масло сливочное | 10 | 74 |
| Сыр | 20 | 75 |
| Чай с сахаром | 200 | 34,7 |
| Хлеб пшеничный | 54 | 94,56 |
| Обед | | |
| Суп вегетарианский | 250 | 156,6 |
| Тефтели паровые | 100 | 181,5 |
| Каша гречневая | 200 | 196,2 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 220,2 |
| Овощи по сезону | 100 | 150,1 |
| Компот | 200 | 117,8 |
| Полдник | | |
| Чай | 250 | 37,4 |
| Вафли | 100 | 119,6 |
| Ужин | | |
| Жаркое | 300 | 328,75 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 118,2 |
| Чай | 200 | 37,4 |
| Паужин (второй ужин) | | |
| Простокваша | 150 | 215,8 |
| Яблоко | 100 | 58,6 |