



Меню

19 Декабря 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная		280	286,3
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		50	102
Обед			
Суп с крупой		250	87,3
Мясо отварное		120	162,1
Макароны		200	288
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	98,1
Компот из яблок		180	71,8
Полдник			
Вафли		100	291,2
Кисель из ягод		250	117,8
Ужин			
Азу		300	340,8
Хлеб ржаной		50	102
Напиток из свежих ягод		180	130
Паужин (второй ужин)			
Кефир		200	226,8