



Меню

23 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша молочная пшеничная		280	213,5
Масло сливочное		10	74
Сыр		20	75,8
Чай с лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Суп гороховый с мясом		250	206,2
Плов (говядина)		320	371,16
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	21,6
Компот из плодов шиповника		180	122,9
Полдник			
Пирожок с яблоком		100	300,6
Напиток из апельсинов		250	106,5
Ужин			
Котлеты (свинина)		100/20	202,5
Каша гречневая		200	258,6
Хлеб пшеничный		50	118,2
Сок		180	110
Паужин (второй ужин)			
Молоко		150	108
Зефир		50	109,8