



Меню

12 Января 2024 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		50	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