



Меню

15 Октября 2024 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Каша овсянка	280	276,7
Масло сливочное	10	74
Хлеб пшеничный	50	94,56
Чай с сахаром и лимоном	200	37,4
Обед		
Борщ Сибирский	250	179,7
Мясо тушеное с луком	100/20	162,1
Каша пшеничная	200	288,7
Овощи по сезону	100	12
Кисель	180	220,2
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	117,8
Полдник		
Мармелад	100	283
Сок	250	126
Ужин		
Биточки	100/20	201,37
Макароны отварные	200	236
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	118,2
Чай с сахаром	200	38,8
Паужин (второй ужин)		
Йогурт	200	214,2