



Меню

20 Октября 2024 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Каша гречневая молочная	300	275,6
Масло сливочное	10	74,0
Чай с сахаром и лимоном	200	34,7
Хлеб пшеничный	50	94,56
Обед		
Суп солнечный	250	179,57
Мясо с луком	100/20	162,1
Макаронны	200	241,0
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Овощи по сезону	100	113,0
Напиток из ягод	180	67,0
Полдник		
Компот цитрусовый	250	106,5
Вафли	100	120,6
Ужин		
Жаркое	320	386,0
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	118,2
Чай с сахаром	200	38,8
Паужин (второй ужин)		
Йогурт	200	201,4