



Меню

22 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
Котлеты рыбные	100/20	160,5
Гречка отварная	200	258,5
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Овощи по сезону	100	14
Компот из С/Ф	200	71,8
Полдник		
Молоко	250	106
Булочка	100	83,4
Ужин		
Бефстроганов	100/20	175,2
Макароны отварные	200	241,0
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	118,2
Какао с молоком	180	130,8
Паужин (второй ужин)		
Йогурт	200	112,9