



Меню

22 Ноября 2024 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Каша пшенная молочная	280	213,5
Масло сливочное	10	74
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	60	141,9
Обед		
Щи с квашенной капусты	250	155,2
Мясо тушеное с луком	100/20	162,1
Каша пшеничная	200	288,7
Салат	100	128,5
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