



Меню

18 Декабря 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша манная жидкая	280	284,7	
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8	
Хлеб пшеничный	50	118,2	
Сыр	20	75,8	
Обед			
Щи из квашенной капусты	250	155,2	
Каша перловая	200	196,2	
Котлеты рыбные	100/20	177,5	
Салат Степной	100	128,5	
Хлеб пшеничный	50	118,2	
Хлеб ржаной	50	102,0	
Компот из сухофруктов	180	71,8	
Полдник			
Йогурт	250	320,0	
Зефир	100	88,5	
Ужин			
Печень по-строгановски	75/50	240,8	
Капуста тушеная	200	147,6	
Хлеб пшеничный	60	141,9	
Какао с молоком сгущенным	180	148,2	
Паузин (второй ужин)			
Фрукты	200	212,8	