



Меню

16 Января 2025года

Завтрак	Выход в граммах.	Ккал
Каша пшеничная молочная	280	213,5
Масло сливочное	10	74,0
Сыр	20	75,8
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
Обед		
Лапша с морковью и индейкой	250	156,6
Каша перловая	200	196,2
Куры в соусе	100/20	281,5
Овощи по сезону	100	14,0
Хлеб пшеничный	50	118,2
Хлеб ржаной	50	102,0
Сок	180	82,8
Полдник		
Сок	250	110,0
Зефир	100	291,9
Ужин		
Котлета	100/50	228,75
Каша гречневая	200	288,7
Хлеб пшеничный	50	118,2
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8
Паужин (второй ужин)		
Йогурт	200	222,7