



Меню

18 Января 2025 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Каша молочная рисовая	280	296,9
Чай с сахаром	200	37,4
Хлеб пшеничный	60	141,9
Масло сливочное	10	74,0
Обед		
Уха Ростовская	250	87,3
Гречка отварная	200	258,5
Поджарка (свинина)	100/20	232,12
Хлеб ржаной	50	122,4
Хлеб пшеничный	60	141,9
Овощи по сезону	100	14,0
Компот из сухофруктов	180	71,8
Полдник		
Вафли	150	300,6
Молоко 3,2%	200	106,0
Ужин		
Печень по-строгановски	75/50	171,8
Картофель отварной	200	154,9
Хлеб пшеничный	50	118,2
Хлеб ржаной	50	102,0
Какао с молоком	180	130,8
Паужин (второй ужин)		
Йогурт	150	217,2
Зефир	50	118,6