Мартыненко Владислав Александрович

Подписано цифровой подписью: Мартыненко Владислав Александрович

Меню

03 Ноября 2026 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Омлет натуральный	200	242,2
Горошек зеленый консервированный	55	36,84
Какао с молоком	200	154,0
Хлеб пшеничный	80	139,04
Сыр (порциями)	15	68,54
Фрукты	100	53,0
Обед		
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	86,0
Борщ с капустой и картофелем	250	103,75
Сметана	5	3,1
Котлета мясная рубленная паровая	120	211,26
Запеканка капустная	230	201,48
Соки фруктовые	200	110,0
Хлеб ржаной	60	92,4
Хлеб пшеничный	80	139,04
Полдник		
Молоко кипяченое	200	107,0
Оладьи с маслом	100	218,75
Варенье	40	14,0
Фрукты	100	67,0
Ужин		
Рыба припущенная	120	189,0
Макароны отварные с овощами	180	172,08
Чай с сахаром	200	25,82
Хлеб пшеничный	40	69,52
Хлеб ржаной	60	92,4
Паужин (второй ужин)		
Снежок	180	93,6
Хлеб пшеничный	20	34,76