



Меню

19 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша рисовая молочная		300	296,9
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		60	141,9
Обед			
Уха ростовская		250	87,3
Поджарка свиная		75/50	232,12
Гречка отварная		200	258,5
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	14
Компот из С/Ф		180	71,8
Полдник			
Молоко		250	106
Пирожок с повидлом		100	300,6
Ужин			
Рыба запечённая с яйцом		75/50	171,8
Картофель отварной		220	154,9
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Какао с молоком		180	130,8
Паужин (второй ужин)			
Снежок		200	112,9