



Меню

21 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Запеканка творожная		250	395,2
Масло сливочное		10	74
Хлеб пшеничный		50	94,56
Чай с сахаром		200	37,4
Обед			
Борщ Сибирский		250	179,7
Запеканка картофельная с печенью		320	364,6
Овощи по сезону		100	12
Кисель из ягод		180	220,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	117,8
Полдник			
Мармелад		100	283
Сок		250	126
Ужин			
Биточки говяжьи		100/20	201,37
Макароны отварные		200	236
Хлеб пшеничный/ржаной		50/30	118,2
Напиток из ягод		180	65,1
Паужин (второй ужин)			
Снежок		200	252,2