



Меню

10 Ноября 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Макароны с сыром и сметаной		300	311,88
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Суп гороховый		250	153
Гуляш из отварного мяса		50/75	160,5
Капуста тушеная		200	147,6
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из моркови и яблок		100	124,1
Напиток из плодов шиповника		180	122,9
Полдник			
Печенье		100	300,6
Напиток ягодный		250	106,6
Ужин			
Сосиски отварные		75/50	240,8
Картофель отварной		200	172,44
Хлеб ржаной		50	102
Кисель из ягод		180	117,8
Фрукты		100	45,2
Паужин (второй ужин)			
Бифитон		200	214,2