



Меню

21 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Творог со сметаной		250	395,2
Масло сливочное		10	74
Хлеб пшеничный		50	94,56
Чай с сахаром		200	37,4
Обед			
Суп рисовый		250	179,7
Гуляш из отварного мяса		100/50	126,92
Каша гречневая		200	171,59
Овощи по сезону		100	12
Компот из ягод		180	220,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	117,8
Полдник			
Фрукты		100	283
Шиповник		250	126
Ужин			
Азу		320	201,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	118,2
Кисель		180	65,1
Паужин (второй ужин)			
Снежок		200	252,2