



Меню

29 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Макароны с сыром		280	260,5
Масло сливочное		20	111
Чай		200	37,4
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Суп гороховый		250	153
Гуляш из отварного мяса		100/50	281,5
Капуста тушеная		200	196,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из моркови и яблок		100	98,4
Напиток из шиповника		180	71,8
Полдник			
Печенье		100	271,05
Напиток из ягод		250	77,2
Ужин			
Курица отварная		120	240,8
Картофель отварной		200	147,6
Хлеб пшеничный		50	118,2
Кисель из ягод		180	100
Фрукты		100	62
Паужин (второй ужин)			
Бифитон		200	226,8