



Меню

30 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная		280	286,3
Масло сливочное		20	74
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		50	102
Обед			
Суп с крупой		250	87,3
Мясо отварное		120	162,1
Макароны		200	288
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	98,1
Компот из яблок		180	71,8
Полдник			
Вафли		100	291,2
Кисель из ягод		250	117,8
Ужин			
Азу		300	340,8
Хлеб ржаной		50/50	102
Напиток из свежих ягод		200	130
Паужин (второй ужин)			
Кефир		200	226,8