Мартыненко Владислав Александрович

Подписано цифровой подписью: Мартыненко Владислав Александрович

Меню

13 Ноября 2026 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Омлет натуральный	200	242,2
Горошек зеленый консервированный	55	36,84
Какао с молоком	200	154,0
Хлеб пшеничный	80	139,04
Сыр (порции)	15	68,34
Фрукты	100	67,0
Обед		
Овощи консервированные (помидоры)	100	11,0
Суп картофельный с бобовыми	250	148,25
Мясо тушеное	120	306,0
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой туш.)	180	175,19
Компот из смеси сухофруктов	200	80,0
Хлеб ржаной	60	92,4
Хлеб пшеничный	80	139,04
Полдник		
Молоко кипяченое	200	107,0
Ватрушка с творогом	50	226,78
Фрукты	100	53,0
Ужин		
Винегрет	100	42,5
Плов из птицы	280	315,48
Соки фруктовые	200	110,0
Хлеб ржаной	60	92,4
Паужин (второй ужин)		
Актифилин	180	99,0
Хлеб пшеничный	20	34,76