Мартыненко Владислав Александрович

Подписано цифровой подписью: Мартыненко Владислав Александрович

Меню

18 Ноября 2026 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Каша рассыпчатая гречневая (с молоком)	240	243,67
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	173,4
Хлеб пшеничный	45	78,21
Сыр (порциями)	15	68,34
Масло порциями	10	56,6
Фрукты	100	67,0
Обед		
Салат из свеклы отварной	100	52,8
Уха с крупой	250	124,25
Оладьи из печени	120	224,62
Пюре картофельное с морковью	180	150,12
Компот из свежих плодов	200	114,6
Фрукты	100	53,0
Хлеб ржаной	60	92,4
Хлеб пшеничный	80	139,04
Полдник		
Соки фруктовые	200	110,0
Сырники из творога с морковью	150	258,0
Сметана	15	24,3
Ужин		
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	10,0
Капуста тушеная с мясом	280	337,54
Напиток из шиповника	200	117,0
Хлеб ржаной	60	92,4
Паужин (второй ужин)		
Йогурт	200	134,0