Мартыненко Владислав Александрович

Подписано цифровой подписью: Мартыненко Владислав Александрович

Меню

20 Ноября 2026 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Омлет натуральный	200	242,2
Горошек зеленый консервированный	55	36,84
Кофейный напиток с молоком	200	55,88
Хлеб пшеничный	80	139,04
Сыр (порциями)	15	68,34
Масло (порциями)	10	56,6
Фрукты	100	67,0
Обед		
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	86,0
Суп-харчо	250	190,25
Тефтели мясные (ежики)	120	113,47
Капуста тушеная	180	138.6
Компот из смеси сухофруктов	200	80,0
Хлеб ржаной	60	92,4
Хлеб пшеничный	80	139,04
Полдник		
Молоко кипяченое	200	107,0
Булочка «Пермская»	50	233,0
Фрукты	100	67,0
Ужин		
Салат из квашенной капусты	100	54,7
Котлеты рыбные любительские	120	91,2
Картофельное пюре (с маслом)	180	225,43
Соки фруктовые	200	110,0
Хлеб ржаной	60	92,4
Паужин (второй ужин)		
Актифилин	180	99,0
Хлеб пшеничный	20	34,76