



Меню

31 Января 2022 года

Завтрак		Выход в граммах	ККЛ
Каша манная		280	294,7
Сыр		20	75,8
Чай с лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Щи с квашенной капусты		250	155,2
Каша перловая		200	196,2
Котлеты рыбные		100/20	177,5
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат степной		100	128,5
Компот из С/Ф		180	71,8
Полдник			
Зефир		100	88,5
Йогурт		250	320
Ужин			
Печень по строгановски		75/50	240,8
Капуста тушеная		200	147,6
Хлеб пшеничный		50	148,2
Какао со сгущённым молоком		200	148,2
Паужин (второй ужин)			
Фрукт		200	141,9