



Меню

13 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша пшенная молочная		280	213,5
Масло сливочное		10	74
Сыр		20	75
Чай с лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Суп лапша с индейкой		250	156,6
Каша перловая		200	196,2
Куры в соусе		100/20	281,5
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,5
Овощи по сезону		100	14
Сок		180	82,8
Полдник			
Зефир		100	291,9
Какао		250	110
Ужин			
Котлеты (говядина)		100/20	228,75
Каша гречневая		200	288,7
Хлеб пшеничный		50	118,2
Чай с лимоном		200	38,8
Паужин (второй ужин)			
Йогурт		200	222,7