



Меню

20 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша гречневая молочная		300	275,6
Масло сливочное		15	111
Хлеб пшеничный		50	118,8
Чай с лимоном		200	37,4
Обед			
Суп картофельный с макаронами		250	145,3
Котлеты куриные		100/20	291,2
Рис отварной		200	213,3
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Огурец солёный		100	13
Компот из ягод		180	67
Полдник			
Булочка ароматная		100	83,4
Кисель		250	320
Ужин			
Гуляш		75/50	202,8
Капуста тушеная		200	148,3
Хлеб пшеничный		50	118,2
Хлеб ржаной		30	102
Сок		200	110
Паужин (второй ужин)			
Ряженка		200	217,2