



Меню

9 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша молочная пшенная	280	213,5	
Масло сливочное	10	74	
Сыр	20	75,8	
Чай с лимоном	200	38,8	
Хлеб пшеничный	50	118,2	
Обед			
Суп гороховый с мясом	250	206,2	
Плов (говядина)	320	371,16	
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2	
Овощи по сезону	100	21,6	
Компот из плодов шиповника	180	122,9	
Полдник			
Пирожок с яблоком	100	300,6	
Напиток из апельсин	250	106,5	
Ужин			
Котлеты (свинина)	100/20	202,5	
Каша гречневая	200	258,6	
Хлеб пшеничный	50	118,2	
Сок	180	110	
Паужин (второй ужин)			
Молоко	150	108	
Зефир	50	109,8	