



Меню

11 Января 2025года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Каша манная жидкая	280	284,7
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
Сыр	20	75,8
Обед		
Щи из квашенной капусты	250	155,2
Каша перловая	200	196,2
Котлеты рыбные	100/20	177,5
Салат Степной	100	128,5
Хлеб пшеничный	50	118,2
Хлеб ржаной	50	102,0
Компот из сухофруктов	180	71,8
Полдник		
Йогурт	250	320,0
Зефир	100	88,5
Ужин		
Печень по-строгановски	75/50	240,8
Капуста тушеная	200	147,6
Хлеб пшеничный	60	141,9
Какао с молоком сгущенным	180	148,2
Паужин (второй ужин)		
Фрукты	200	212,8