

Меню

22 Сентября 2026 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Омлет натуральный		200	242,2
Горошек зеленый консервированный		55	36,84
Какао с молоком		200	154,0
Хлеб пшеничный		80	139,04
Сыр (порциями)		15	68,54
Фрукты		100	53,0
Обед			
Салат из картофеля с солеными огурцами		100	86,0
Борщ с капустой и картофелем		250	103,75
Сметана		5	3,1
Котлета мясная рубленая паровая		120	211,26
Запеканка капустная		230	201,48
Соки фруктовые		200	110,0
Хлеб ржаной		60	92,4
Хлеб пшеничный		80	139,04
Полдник			
Молоко кипяченое		200	107,0
Оладьи с маслом		100	218,75
Варенье		40	14,0
Фрукты		100	67,0
Ужин			
Рыба припущенная		120	189,0
Макароны отварные с овощами		180	172,08
Чай с сахаром		200	25,82
Хлеб пшеничный		40	69,52
Хлеб ржаной		60	92,4
Паужин (второй ужин)			
Снежок		180	93,6
Хлеб пшеничный		20	34,76