



Меню

14 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Макароны с сыром и сметаной		280	311,88
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром и лимоном		210	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Суп из овощей с бобовыми		250	168,8
Плов (курица)		320	471,25
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	14
Компот из С/Ф		180	71,8
Полдник			
Пирожок с повидлом		100	300,6
Молоко		250	108
Ужин			
Печень по строгановски		75/50	240,8
Картофель отварной		200	172,44
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	118,2
Компот цитрусовый		180	106,5
Фрукты		100	42,2
Паужин (второй ужин)			
Ряженка		200	196,5