



Меню

8 Января 2024 года

Завтрак		Выход в граммах.	Ккал
Каша манная жидкая		280	294,7
Сыр		20	75,8
Чай с сахаром и лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Щи с квашенной капусты		250	155,2
Каша перловая		200	196,2
Котлеты рыбные		100/20	177,5
Салат степной		100	128,5
Компот из С/Ф		180	71,8
Хлеб пшеничный/ ржаной		50/50	202,2
Полдник			
Йогурт		250	320
Зефир		100	88,5
Ужин			
Печень по строгановски		100/20	240,8
Овощи тушеные		200	147,6
Хлеб пшеничный		50/30	141,9
Какао с молоком сгущённым		200	148,2
Паужин (второй ужин)			
Фрукты		200	212,08