



Меню

24 Января 2024 года

Завтрак	Выход в граммах	Ккал
Икра кабачковая	100	119
Омлет	200	267
Чай с лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
Обед		
Щи уральские с крупой	250	179,57
Тефтели из печени и риса	100/20	126,52
Пюре картофельное	200	171,59
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Салат овощной	100	146,6
Компот из ягод	180	77,24
Полдник		
Напиток из плодов шиповника	200	122,93
Фрукты	150	286,68
Ужин		
Каша ячневая	200	211,53
Бефстроганов	100/50	218,7
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	118,2
Какао с молоком	180	130,8
Паужин (второй ужин)		
Йогурт	200	222,7