

3-7

2
Меню на 16.01.2024г.

Завтрак

Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 180гр (ккал 165,6)

Кофейный напиток с молоком 200гр (ккал 119,00)

Яйцо отварное 40гр (ккал 63)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

2-Завтрак

Фрукты 115,00гр (ккал 54)

Обед

Нарезка из моркови с чесноком 60гр (ккал 56)

Суп картофельный с мясными фрикадельками 200гр (ккал 133,8)

Рыба, тушенная в томате с овощами 80гр (ккал 92,57)

Картофельное пюре 130гр (ккал 123,1)

Компот из св. плодов 200гр (ккал 39,00)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

Хлеб ржаной 40гр (ккал 92,80)

Полдник

Чай с молоком 200гр (ккал 48,00)

Капуста тушенная с мясом 200гр (ккал 148,00)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

Ватрушка с творожным фаршем 70гр (ккал 156,3)

1,5-3

2
Меню на 16.01.2024г.

Завтрак

Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150гр (ккал 138,00)

Кофейный напиток с молоком 180гр (ккал 105,00)

Яйцо отварное 40гр (ккал 63)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

2-Завтрак

Фрукты 115,00гр (ккал 54)

Обед

Нарезка из моркови с чесноком 40гр (ккал 28)

Суп картофельный с мясными фрикадельками 150гр (ккал 100,35)

Рыба, тушенная в томате с овощами 60гр (ккал 69,43)

Картофельное пюре 120гр (ккал 113,61)

Компот из св. плодов 180гр (ккал 33,00)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

Хлеб ржаной 30гр (ккал 69,60)

Полдник

Чай с молоком 180гр (ккал 41,00)

Капуста тушенная с мясом 150гр (ккал 111,00)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

Ватрушка с творожным фаршем 60гр (ккал 156,25)

