

3-7

Меню на 10.01.2024г.

12

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

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

Бутерброд с сыром 35гр (ккал 102,00)

2-Завтрак

Фрукты 115гр (ккал 54)

Обед

Нарезка из моркови с чесноком 60гр (ккал 56)

Суп «Бабушкин» с ленивыми пельменями 200гр. (ккал 133,33)

Картофельная запеканка с овощами и рыбой 180гр
(ккал 158,67)

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 тушеная с мясом 200гр (ккал 148,00)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

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

1,5-3

Меню на 10.01.2024г.

12

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

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

Бутерброд с сыром 23гр (ккал 64,00)

2-Завтрак

Фрукты 115гр (ккал 54)

Обед

Нарезка из моркови с чесноком 40гр (ккал 28)

Суп «Бабушкин» с ленивыми пельменями 150гр. (ккал 100,00)

Картофельная запеканка с овощами и рыбой 180гр
(ккал 158,67)

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 тушеная с мясом 150гр (ккал 111,00)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

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