

3-7

20
Меню на 20.07.2023г.

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, тушеная 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 тушеная с мясом 200гр (ккал 148,00)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

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