

3-7

Меню на 27.09.2023г. 2

ЗавтракКаша 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)

