

1,5-3

Меню на 27.09.2023г. 2

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, тушеная 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 тушеная с мясом 150гр (ккал 111,00)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

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