

3-7

Меню на 31.03.2023г.

2

Завтрак

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

Кофейный напиток с молоком 200 (ккал 119,00)

Яйцо отварное 40 (ккал 63)

Хлеб пшеничный 20 (ккал 47,20)

2-Завтрак

Фрукты 115,00 (ккал 54)

Обед

Нарезка из моркови с чесноком 60 (ккал 56)

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

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

Картофельное пюре 130 (ккал 123,1)

Компот из св. плодов 200 (ккал 39,00)

Хлеб пшеничный 20 (ккал 47,20)

Хлеб ржаной 40 (ккал 92,80)

Полдник

Чай с молоком 200 (ккал 48,00)

Капуста тушенная с мясом 200 (ккал 148,00)

Хлеб пшеничный 20 (ккал 47,20)

Ватрушка с творожным фаршем 70 (ккал 156,3)