

3-7

Меню на 06.10.2023г. 12

Завтрак

Каша 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)