

1,5-3	Меню на 20.07.2023г.	29
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, тушенная 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 тушенная с мясом 150гр (ккал 111,00)		
Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)		
Ватрушка с творожным фаршем 60гр (ккал 156,25)		

