

3-7

Меню на 11.08.2023г.

29

Завтрак

Каша 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 123,4)

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)

