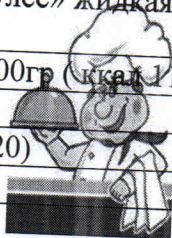


3-7 Меню на 21.03.2024г. 2

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 123,1)
 Компот из св. плодов 200гр (ккал 39,00)
 Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)
 Хлеб ржаной 40гр (ккал 92,80)



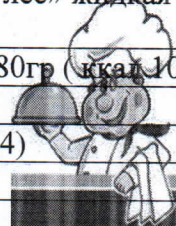
Полдник

Чай с молоком 200гр (ккал 48,00)
 Капуста тушенная с мясом 200гр (ккал 148,00)
 Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)
 Ватрушка с творожным фаршем 70гр (ккал 156,3)

1,5-3 Меню на 21.03.2024г. 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, 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)