

1,5-3

Меню на 19.10. 2022г.

12

ЗавтракКаша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150
(ккал 138,00)

Кофейный напиток с молоком 180 (ккал 105,00)

Бутерброд с сыром 23 (ккал 64,00)

2-Завтрак

Фрукты 115 (ккал 54)

Обед

Нарезка из моркови с чесноком 40 (ккал 28)

Суп картофельный с клецками с мясом птицы 158
(88,03)Картофельная запеканка с овощами и рыбой 180
(ккал 158,67)

Компот из св. плодов 180 (ккал 33,00)

Хлеб пшеничный 15 (ккал 35,4)

Хлеб ржаной 30 (ккал 69,60)

Полдник

Чай с молоком 180 (ккал 41,00)

Капуста тушеная с мясом 150 (ккал 111,00)

Хлеб пшеничный 15 (ккал 35,4)

Ватрушка с творожным фаршем 60 (ккал 156,25)

