

Ежедневное меню среда 18.10.2023			
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	7
завтрак:			
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	147
	Кофейный напиток с молоком	150	59
	Бутерброд с маслом	20/4	74
2 - ой завтрак			
	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	100	57
обед:			
	Овощи натуральные (помидоры свежие)	30	7
	Суп из овощей с фасолью	150	70
	Голубцы ленивые	50	69
	Макаронные изделия отварные	110	139
	Соус белый основной	20	13
	Компот из смеси сухофруктов	150	65
	Хлеб пшеничный	10	20
	Хлеб ржаной	20	43
полдник:			
	Кефир	150	79
	Булочка "Веснушка"	60	169
ужин:			
	Пудинг из творога паровой со сгущённым молоком	100/15	229
	Чай с сахаром	150	23
	Хлеб пшеничный	10	20

|

|

|