

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"	200	229
	Кофейный напиток с молоком	200	79
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	106
2 - ой завтрак			
	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	100	57
обед:			
	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	14
	Суп из овощей с фасолью	200	95
	Голубцы ленивые	80	110
	Макаронные изделия отварные	136	172
	Соус белый основной	20	13
	Компот из смеси сухофруктов	200	87
	Хлеб пшеничный	30	59
	Хлеб ржаной	50	107
ПОЛДНИК:			
	Кефир	200	100
	Булочка "Веснушка"	60	169
ужин:			
	Пудинг из творога паровой со сгущённым молоком	150/15	319
	Чай с сахаром	200	31
	Хлеб пшеничный	20	39

| |

|