

Меню 26 октября 2022 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		яст	сад	яст	сад
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	130	150	141,1	141,5
	Сырники с сметаной	40	50	109,1	136,5
	Чай, 7 сахаров	180	100	18,5	40,4
	К чаю лимонный	—	10	—	40,3
В 10ч 15м	Фрукты	100	100		
Обед	Салат из морской капусты	40	60	15,1	11,7
	Зеленый салат с яблоком	150	180	119,5	144
	Запеканка из курицы	60	40	119,6	408,5
	Пюре картофельное	60/50	—	10,3	—
	Пюре картофельное с морковью	—	130	—	155
	Каша пшеничная с яблоком	120	140	1,1	16,3
	Чай (7шт) Чай (1шт)	10/15	50/15	85,1/50,1	50,6/30
Полдник	Вафлы	15	50	41,8	143,5
	Печенье	130	100	4,1	80
Ужин	Паста "Тортулла"	60	60	51,4	31,4
	Котлеты рыбные	60	40	96,7	13,7
	Капуста тушеная с овощами	140	130	151,1	185,6
	Чай с лимоном	140/5/1	180/1/1	11,7	13,1
	Чай розовый	10	10	31,1	13,1