

Меню 03 октября 2024 года

	Выпеченные блюда	Выход блюда			
		В граммах		В калориях	
		если	сдл	если	сдл
Завтрак	Каша 1 зернов. жидкая	130	150	140,7	164
	Булочки с маслом и сахаром	40	50	115,2	144
	Кофейный напиток	180	200	68,4	76
II завтрак	Фрукты	100	100	43	43
Обед	Огурец соленый	40	60	5,2	7,8
	Суп спельменами	150	200	83,3	111
	Котлеты рыбные	60	70	98,7	137
	Соус томатный	25	25	19,9	19,9
	Пюре картофельное	120	150	115,8	144,8
	С к персиковый	180	200	99	110
	Хлеб ржаной	20	25	33,8	42,2
	Хлеб пшеничный	15	15	30,1	30,1
Полдник	Пирожки	25	50	79,3	158,5
	Ряженка	180	200	72,0	80
Ужин	Икра морковная	40	-	24,6	-
	Нарезка из моркови с изюмом	-	60	-	37,4
	Омлет натуральный	150	-	196,8	-
	Вареники ленивые со сладким молочным соусом	-	120/60	-	297,3
	Чай с сахаром	180/5	-	20,4	-
	Чай без сахара	-	200	-	1,0
	Хлеб пшеничный	30	20	60,1	40,1