

Меню на 16.03.2022

Завтрак	Если		Сад	
	Гр	Ккал	Гр	Ккал
Бутерброд с повидлом	40	118,2	52	167,3
Творожно-яичный омлет	150	101,38	150	101,38
Кофейный напиток с молоком	150	87,85	200	101,8
Хлеб пшеничный	10	23,5	10	23,5

Второй Завтрак

Сок	200	92	201,4	92
-----	-----	----	-------	----

Обед

Сельдь соленая	50	112	50	112
Свекольник со сметаной, с мясом	150/5/5	96,7	200/5/5,36	106,7
Жаркое по-домашнему	180	310,09	230	396,23
Отвар шиповника	150	46,84	200	53,52
Хлеб ржаной	40	69,9	48,63	87,38

Полдник

Сдоба обыкновенная	40	121,22	50	144,2
Снежок	160	88,85	201,1	111,1

Ужин

Оладьи из печени	60	189	60	189
Каша гречневая с овощами	120	155	150	215
Чай с лимоном полусладкий	150/5	37,14	200/5	50,5
Хлеб пшеничный	30	70,5	41,45	
Яблоко	100	34,4	100	34,4

