



Меню
«26» Апреля 2024г.

Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	120/200гр	120/201 ккал
Какао с молоком	150/200гр	88/118 ккал
Бутерброд с сыром	45/55гр	139/164 ккал
Итого		347/483 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Щи из свежей капусты	150/200гр	53/70 ккал
Пюре из свеклы	120/150гр	87/109 ккал
Тефтели из говядины с рисом	70/80гр	143/167 ккал
Компот из свежих плодов	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		441/575 ккал
Полдник		
Йогурт	150/180гр	71/85 ккал
Крендель сахарный	60/60гр	149/149 ккал
Итого		220/234 ккал
Ужин		
Запеканка морковная с творогом	120/150гр	124/149 ккал
Соус шоколадный	30/50гр	34/57 ккал
Напиток из шиповника	150/200гр	71/94 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		320/422 ккал
Итого за день		1400/1810 ккал



Меню
«26» Апреля 2024г.

Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	120/200гр	120/201 ккал
Какао с молоком	150/200гр	88/118 ккал
Бутерброд с сыром	25/35гр	139/164 ккал
Итого		347/483 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Щи из свежей капусты	150/200гр	53/70 ккал
Пюре из свеклы	120/150гр	87/109 ккал
Тефтели из говядины с рисом	70/80гр	143/167 ккал
Компот из свежих плодов	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		441/575 ккал
Полдник		
Йогурт	150/180гр	71/85 ккал
Крендель сахарный	60/60гр	149/149 ккал
Итого		220/234 ккал
Ужин		
Запеканка морковная с творогом	120/150гр	124/149 ккал
Соус шоколадный	30/50гр	34/57 ккал
Напиток из шиповника	150/200гр	71/94 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		320/422 ккал
Итого за день		1400/1810 ккал



Меню «26» Апреля 2024г.

Завтрак		
Каша пшеничная безмолочная жидкая	120/170гр	73/79 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Батон	20/30гр	78/118 ккал
Итого		196/257 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Щи из свежей капусты	150/200гр	53/70 ккал
Пюре из свеклы	120/150гр	87/109 ккал
Тефтели из говядины с рисом	70/80гр	143/167 ккал
Компот из свежих плодов	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		441/575 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Булочка «Веснушка»	60/60гр	144/144 ккал
Итого		189/204 ккал
Ужин		
Картофель отварной, запечённый с маслом	130/150гр	150/173 ккал
Напиток из шиповника	150/200гр	71/94 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		267/313 ккал
Итого за день		1165/1445 ккал



Меню «26» Апреля 2024г.

Завтрак		
Каша пшеничная безмолочная жидкая	120/170гр	73/79 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Батон	20/30гр	78/118 ккал
Итого		196/257 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Щи из свежей капусты	150/200гр	53/70 ккал
Пюре из свеклы	120/150гр	87/109 ккал
Тефтели из говядины с рисом	70/80гр	143/167 ккал
Компот из свежих плодов	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		441/575 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Булочка «Веснушка»	60/60гр	144/144 ккал
Итого		189/204 ккал
Ужин		
Картофель отварной, запечённый с маслом	130/150гр	150/173 ккал
Напиток из шиповника	150/200гр	71/94 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		267/313 ккал
Итого за день		1165/1445 ккал