

М Е Н Ю

На 13 июля 2026 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	235
2	Чай с сахаром	180	41
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	Сок яблочный	140	64
Обед			
1	Салат из соленого огурца и лука	50	46
2	Суп рыбный Сайра	200	167
3	Хлеб ржаной	20	82
4	Оладьи из печени	80	104
5	Картофельное пюре	150	139
6	Компот из чернослива	180	58
Полдник			
1	Кисель	180	102
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Суп молочный с макаронами	200	111
2	Чай с сахаром	180	41
4	Хлеб пшеничный	20	131
Второй ужин			
1	Кофейный напиток с молоком	180	91
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			