

М Е Н Ю

На 20 июля 2026 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Макароны отварные с сыром	150	157
2	Кофейный напиток	180	91
3	Хлеб пшеничный	19	119
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	Сок яблочный	180	64
Обед			
1	Салат из зеленого горошка с луком	50	69
2	Щи вегетарианские из свежей капусты	200	76
3	Хлеб ржаной	20	82
4	Котлета рыбная	80	117
5	Рис отварной	150	194
6	Компот из сухофруктов	180	84
Полдник			
1	Кефир	160	50
2	Хлеб пшеничный	19	119
Ужин			
1	Каша манная молочная	150	247
2	Хлеб пшеничный	20	131
3	Кофейный напиток с молоком	180	91
Второй ужин			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			