

М Е Н Ю

На 24 февраля 2025 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Гречка отварная 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	Яблоко свежее	80	44
Обед			
1	Щи вегетарианские	200	308
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Рыба припущенная с овощами	80	174
4	Рис отварной	150	194
5	Компот из сухофруктов	180	84
Полдник			
1	Сок яблочный	125	64
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Каша геркулесовая молочная	150	264
2	Кофейный напиток с молоком	180	91
3	Хлеб пшеничный	20	131
Второй ужин			
1	Компот из изюма	180	100
2	Хлеб пшеничный	180	131