

М Е Н Ю

На 28 апреля 2025 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	100	64
Обед			
1	Суп рыбный Сайра	200	167
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Рыба тушеная с овощами	50	55
4	Рис отварной	150	194
5	Компот из сухофруктов	180	84
Полдник			
1	Кисель	180	102
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Каша геркулесовая молочная	150	264
2	Кофейный напиток с молоком	180	91
3	Хлеб пшеничный	58	179
Второй ужин			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	58	179