

16.11.22г

3-ий день

Завтрак

1. Каша гречневая на молоке 200 - 242,0 Ккал
2. Кофейный напиток с молоком 200гр.-129,285Ккал.
3. Хлеб пшеничный с маслом 20/6 - 49,6 Ккал

2 завтрак

1. Сок 100гр. 19 Ккал

Обед

1. Щи из св. капусты 200 - 119,5 Ккал
2. Рыбные котлеты с картофельным пюре 65/130 - 208,0/128,0 Ккал
3. Компот из сухофруктов 200 - 87,9 Ккал
4. Хлеб ржаной, хлеб пшеничный 20/50

Уплотненный полдник

1. Пудинг творожно-манный с джемом 150/10 – 277,0/26,5 Ккал
2. Чай с лимоном 200 - 56,87 Ккал