



МЕНЮ

на 19 января 20 23 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Творожный пудинг	130г	33г ккал
со свежими яблоками		65 ккал
бисквит	8г	75 ккал
Чай без сахара	200г	14 ккал

II ЗАВТРАК

ОБЕД

Рыбный суп	60г	55 ккал
Борщ со сметаной	200г	110 ккал
Запеканка картофельная с мясом	160г	236 ккал
Салат овощной	100г	76 ккал
Чай сладкий	35г	82 ккал
Чай сладкий	37,5г	85 ккал

ПОЛДНИК

Творог
молоко

30г
180г

