



В.Н. Захарова

МЕНЮ

на 1 февраля 2023 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда Вяная манная каша Масса порции 200г Калорийность 157 ккал.

<u>манная каша</u>	<u>200г</u>	<u>85 ккал.</u>
<u>бutter</u>	<u>20г</u>	<u>86 ккал.</u>

II ЗАВТРАК

ОБЕД

Салат из свеклы 60г 56 ккал.

Борщ со сметаной 200г 110 ккал.

Запеканка картофельная 160г 206 ккал.

с маслом

Каша из сух. гр. пш. 180г 128 ккал.

Чай зеленый 25г 81 ккал.

Чай ромашковый 25г 65 ккал.

ПОЛДНИК

Омлет 25г 127 ккал.

Чай с молоком 20г 46 ккал.

