



«13» февраля 2025 год

ЗАВТРАК

1. Яблоко вареное (20 г./ 30 ккал.)
2. Каша мол. гречневая (150/180 г./ 200 ккал.)
3. Бутерброд с сыр. и мяс. (20/6/5 г./ 86 ккал.)
4. Какао с молоком (150/180 г./ 111 ккал.)
5. Яблоко

ОБЕД 100 42

1. Салат «Степной» (50 г./ 34 ккал.)
2. Суп картош. на гов. бульоне (150/180 г./ 146 ккал.)
3. Каша перловая (130 г./ 132 ккал.)
4. Печень тушеная (70 г./ 141 ккал.)
5. Напиток из шипов. (150/180 г./ 66 ккал.)
6. Хлеб пшеничный (20 г./ 91 ккал.)
7. Каша рисовая (50 г./ 102 ккал.)

УЖИН

1. Сок яблочный (180/150 г./ 77 ккал.)
2. Ватрушка с повидлом (70 г./ 454 ккал.)
3. Каша «Геркулес» мол. (150/180 г./ 204 ккал.)
4. Чай