

<b>Меню на 12.10.2023</b>			
4 день 2 недели	<b>Выход</b>		<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>	150	200	151,94/199,5
Каша пшеничная молочная			9
Кофейный напиток с молоком	180	180	91/91
Бутерброд с повидлом	30/ 20	30/20	130,8
<b>2 завтрак</b>			
Кефир	100	100	50/50
Вафля	-	30	-/75
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты	40	60	57,1/85,7
Свекольник (борщ с картофелем)	150	200	70,9/94,5
Гуляш из говядины. Картофельное пюре	60/120	80/150	141,6/116,18 8,9/145
Компот из свежих плодов	150	200	2,21/2,58
150	200	74,1/98,8	
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	35/25	40/30	57,5/69, 59,1/67,6
<b>Уплотненный полдник</b>			
Пирожок печеный с капустой	130	150	323,8/373,7