

М Е Н Ю



Ошица Ок

«08» Августа 2022 г.

ЗАВТРАК

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Яйцо вареное | 1 шт. (112,3 ккал) |
| 2. Икра кабачковая | 67 (61 ккал) |
| 3. Чай с сахаром | 180 (44,3 ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 26/5/5 (133,4 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

| | |
|--------|-----------------|
| 1. Сок | 177 (90,8 ккал) |
|--------|-----------------|

ОБЕД:

| | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. Овощи свежие (огурец) | 62 (60 ккал) |
| 2. Суп картоф. с мак. изделиями | 200 (83,8 ккал) |
| 3. Ленивые голубцы | 120 (164,0 ккал) |
| 4. Компот из смеси сухофруктов | 180 (96,6 ккал) |
| 5. Хлеб пшеничный и ржаной | 20/17,5 (30,4 ккал) |

ПОЛДНИК:

| | |
|------------------------------------|------------------|
| 1. Рыба тушеная в томате с овощами | 130 (253,9 ккал) |
| 2. Картофельное пюре | 100 (115,6 ккал) |
| 3. Какао с молоком | 180 (167,4 ккал) |
| 4. Хлеб ржаной | 20 (47 ккал) |