

Меню на 3 февраля

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Салат из белокачанной капусты	60	0.93	3.05	5.64	54
Жаркое по-домашнему	30/160	12.6	13.6	28.7	289
Чай с сахаром	200/8	0.007	0.02	7.98	32
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.8	47
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0.2	9.0	44
Вафли весовые	21	2.7	2.5	13.0	86



Меню

Меню на 3 февраля

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9.002	7.24	1.87	109
Макароны отварные	150	5.6	5.06	35.9	212
Компот из св яблок	200	0.08	0.08	11.9	49
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.5	0,3	13.5	77

