

Меню

Меню на 19 января

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Котлеты куриные нежные	90	10.8	10.2	8.9	172
Каша гречневая рассыпчатая	150	6.6	5.3	25.8	179
Напиток из вишни	200	0.12	0.03	11.5	48
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0,2	9.0	44
Фруктовое пюре	1/125			15	60



Меню

Меню на 19 января

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Голень куриная в сливочном Маринаде	90	22.7	30.3	1.8	371
Спагетти отварные	150	5.6	5.06	35.8	212
Напиток из урюка	200	0.8	0.06	9.46	42
	100	1	0.01	5	43
Хлеб ржано – пшеничный	30	1.5	0,3	13.5	77

