



Ежедневное меню на 16.07.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюда	Калорийность
Завтрак	Каша пшенная на молоке	200/180	277,6
	Чай	200/180	132,2
	Бутерброд с повидлом	40/6	107,0
Второй завтрак	Фрукт	100	95
Обед	Суп рассольник	200/180	417,0
	Рис с овощами	130/150	62,8
	Рыба жареная	60/70	187
	Хлеб	40	169,8
	Кисель	200/180	154,6
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	216
	Чай	200/180	132,2