

М Е Н Ю

на 14 Мая 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Запеканка из творога	190	330
2	Какао на молоке	180	76
3	Хлеб пшеничный	20	131
4			
Второй завтрак			
1	Груша	150	46
2			
Обед			
1	Салат из свежих помидор	70	43
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Борщ из свежей капусты на к/б	250	47
4	Макароны отварные	100	217
5	Биточки рубленые из курой грудки	50	140
6	Компот из изюма	180	100
7			
Полдник			
1	Ряженка	130	67
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			
Ужин			
1	Курица отварная	50	195
2	Рис отварной	70	194
3	Хлеб ржаной	20	82
4	Хлеб пшеничный	20	131
5	Чай с молоком	180	43

Второй ужин			
1	Снежок	160	76
2	Пряник	30	144
3			