

М Е Н Ю

на 3 февраля 2025 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Каша гречневая отварная с сахаром	150	225
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	91
3	Хлеб пшеничный	20	131
Второй завтрак			
1	Сок яблочный	136	64
Обед			
1	Щи вегетарианские со свежей капустой	200	308
2	Хлеб ржаной	20	76
3	Рыба тушеная с овощами	70	55
4	Рис отварной	150	194
5	Компот из сухофруктов	180	84
Полдник			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Картофель отварной	80	82
2	Котлета куриная	80	123
3	Чай с молоком	180	43
4	Хлеб пшеничный	20	131
Второй ужин			
1	Компот из изюма	180	100
2	Хлеб пшеничный	18	128
3			