

## М Е Н Ю

на 09 Февраля 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>			
1	Гречка отварная с маслом и сахаром	150	235
2	Чай с лимоном	180	41
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
<b>Второй завтрак</b>			
1	Яблоко	130	53
2			
<b>Обед</b>			
1	Суп рыбный «сайра»	200	167
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Азу по-татарски из говядины	110	174
5	Компот из изюма	180	100
<b>Полдник</b>			
1	кисель	180	102
2	Хлеб пшеничный	20	131
<b>Ужин</b>			
1	Каша пшенная	180	115
2	Чай с молоком	180	43
3	Хлеб пшеничный	20	131
<b>Второй ужин</b>			
1	Кофе с молоком	180	91
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			