

## М Е Н Ю

на 10 декабря 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>			
1	Каша манная	200	247
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
<b>Второй завтрак</b>			
1	Сок яблочный	170	78,2
<b>Обед</b>			
1	Салат из свежих огурцов	50	35
2	Щи из морской капусты на курином бульоне со сметаной и яйцом	200	178
3	Хлеб ржаной	20	82
4	Биточки из курицы	80	140
5	Макароны отварные	150	217
6	Компот из сухофруктов	180	92
<b>Полдник</b>			
1	кефир	170	50
2	Хлеб пшеничный	20	131
<b>Ужин</b>			
1	Курица отварная	70	195
2	Гречка отварная	180	175
3	Чай с сахаром	180	41
4	Хлеб пшеничный	20	131
<b>Второй ужин</b>			
1	Кофе с молоком	180	91
2	Хлеб пшеничный	20	131