

М Е Н Ю

на 12 декабря 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Запеканка из творога со сметаной	120	254
2	Чай с сахаром	180	41
3	Хлеб пшеничный	30	142
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	груша	166	45
Обед			
1	Лапша на курином бульоне	200	409
2	Хлеб ржаной	55	102
3	Курица тушеная с овощами	230	209
4	Компот из изюма	180	100
Полдник			
1	ряженка	160	67
2	Хлеб пшеничный	30	142
Ужин			
1	Рыба припущенная в молоке	100	174
2	Макароны отварные	100	217
3	Хлеб пшеничный	3	142
4	Чай с сахаром	180	41
Второй ужин			
1	Какао с молоком	180	117
2	Хлеб пшеничный	30	142