

## М Е Н Ю

на 13 января 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>			
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	235
2	Кофе со сгущенным молоком	180	102
3	Хлеб пшеничный	2	131
4	Масло сливочное	5	37
<b>Второй завтрак</b>			
1	Компот из кураги	180	64
<b>Обед</b>			
1	Суп рыбный сайра	200	167
2	Хлеб ржаной	20	38
3	Гуляш из мяса говядины	100	145
4	Картофель отварной	150	82
4	Компот из сухофруктов	180	84
<b>Полдник</b>			
1	Сок яблочный	133	62
2	Хлеб пшеничный	20	131
<b>Ужин</b>			
1	Каша манная	150	247
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
<b>Второй ужин</b>			
1	Яйцо вареное	35	33
2	Компот из изюма	180	100
3	Хлеб пшеничный	20	131