

М Е Н Ю

на 14 января 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Каша манная	200	247
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	Кисель	180	102
Обед			
1	Суп с рисом на курином бульоне	200	113
2	Хлеб ржаной	20	38
3	Свекла тушеная в сметане	120	147
4	Котлета куриная	80	123
4	Компот из чернослива	180	58
Полдник			
1	кефир	125	50
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Картофель отварной	125	82
2	Биточки из курицы	80	140
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Компот из сухофруктов	180	84
Второй ужин			
1	Чай с молоком	180	43
2	Хлеб пшеничный	20	131