

М Е Н Ю

На 14 июля 2026 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Запеканка из творога	220	247
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	Компот из изюма	180	100
Обед			
1	Салат из свеклы	50	46
2	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200	102
3	Хлеб ржаной	20	82
4	Плов с куриным мясом	190	332
5	Компот из сухофруктов	180	84
Полдник			
1	Ряженка	160	67
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Макароны отварные	150	217
2	Курица отварная	80	195
3	Чай с сахаром	180	41
4	Хлеб пшеничный	20	131
Второй ужин			
1	Чай с молоком	180	43
2	Хлеб пшеничный	20	131