

М Е Н Ю

На 16 июля 2026 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Каша геркулесовая молочная	200	264
2	Чай с молоком	180	43
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	Яблоко свежее	100	44
Обед			
1	Суп манный с картофелем на курином бульоне	200	95
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Курица тушеная в соусе с овощами	230	209
4	Компот из изюма	180	100
Полдник			
1	Кефир	100	62
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Каша манная молочная	150	247
2	Кофейный напиток	180	91
3	Хлеб пшеничный	20	131
Второй ужин			
1	Молоко кипяченое	190	97
2	Хлеб пшеничный	20	131
3	Яйцо вареное	20	135