

М Е Н Ю

на 19 декабря 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Каша геркулесовая молочная	200	264
2	Кофе с молоком	180	91
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	Яблоко	145	52
Обед			
1	Салат из свеклы	50	46
2	Суп харчо на курином бульоне	200	153
3	Хлеб ржаной	36	95
4	Картофель отварной	150	82
5	Шницель из курицы	70	152
6	Компот из изюма	180	100
Полдник			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Рис отварной	130	194
2	Котлета куриная	90	162
3	Какао с молоком	180	117
4	Хлеб пшеничный	45	183
Второй ужин			
1	Молоко кипяченое	193	97
2	Хлеб пшеничный	45	183
3			

