

М Е Н Ю

на 21 ноября 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, Ккал
Завтрак			
1	Каша пшенная	200	115
2	Чай с сахаром	180	41
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло	5	36
Второй завтрак			
1	Сок	180	64
2			
Обед			
1	Салат из свеклы	50	46
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Суп гороховый	200	120
4	Шницель из мяса кур	80	140
5	Гречка отварная	150	175
6	Компот из кураги	180	64
7			
Полдник			
1	Компот из изюма	180	100
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			
Ужин			
1	Рыба, припущенная в молоке	80	174
2	Макаронны отварные	130	217
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Хлеб ржаной	20	82
5	Чай с сахаром	180	41

Второй ужин			
1	Кофе с молоком	180	91
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			