

## М Е Н Ю

на 22 января 2025 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>			
1	Запеканка из творога	130	247
2	Чай с молоком	180	43
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
5	Сыр	18	327
<b>Второй завтрак</b>			
1	Апельсин	125	78
<b>Обед</b>			
1	Салат из свежих огурцов и помидор	50	98
2	Щи из морской капусты с яйцом и сметаной на курином бульоне	200	167
3	Хлеб ржаной	20	78
4	Биточки из курицы	80	140
5	Рис отварной	150	194
6	Компот из чернослива	180	58
<b>Полдник</b>			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	20	131
<b>Ужин</b>			
1	Картофель отварной	100	82
2	Котлета куриная	80	123
3	Хлеб пшеничный	23	135
4	Какао с молоком	180	117
<b>Второй ужин</b>			
1	ряженка	125	67
2	Хлеб пшеничный	23	135

