

М Е Н Ю

на 22 ноября 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, Ккал
Завтрак			
1	Омлет натуральный	85	157
2	Кофе с молоком	180	91
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло	5	36
Второй завтрак			
1	Бананы	140	96
2			
Обед			
1	Суп гречневый на курином бульоне	200	113
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Макароны отварные	150	217
4	Курица отварная	80	195
5	Компот из сухофруктов	180	84
6			
7			
Полдник			
1	Кефир	180	50
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			
Ужин			
1			
2			
3			
4			
5			

Второй ужин			
1			
2			
3			