

## М Е Н Ю

на 22 ноября 2024 г.

| № п/п                 | Наименование блюда               | Выход, г | Калорийность, Ккал |
|-----------------------|----------------------------------|----------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                  |          |                    |
| 1                     | Омлет натуральный                | 85       | 157                |
| 2                     | Кофе с молоком                   | 180      | 91                 |
| 3                     | Хлеб пшеничный                   | 20       | 131                |
| 4                     | Масло                            | 5        | 36                 |
|                       |                                  |          |                    |
| <b>Второй завтрак</b> |                                  |          |                    |
| 1                     | Бананы                           | 140      | 96                 |
| 2                     |                                  |          |                    |
| <b>Обед</b>           |                                  |          |                    |
| 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                     |                                  |          |                    |
| <b>Полдник</b>        |                                  |          |                    |
| 1                     | Кефир                            | 180      | 50                 |
| 2                     | Хлеб пшеничный                   | 20       | 131                |
| 3                     |                                  |          |                    |
| <b>Ужин</b>           |                                  |          |                    |
| 1                     |                                  |          |                    |
| 2                     |                                  |          |                    |
| 3                     |                                  |          |                    |
| 4                     |                                  |          |                    |
| 5                     |                                  |          |                    |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             |  |  |  |
| Второй ужин |  |  |  |
| 1           |  |  |  |
| 2           |  |  |  |
| 3           |  |  |  |