

М Е Н Ю

на 27 декабря 2024 г.

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Калорийность, ккал |
|-----------------------|----------------------------------|----------|--------------------|
| Завтрак | | | |
| 1 | Макароны с маслом и сахаром | 150 | 217 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 117 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 131 |
| 4 | Масло сливочное | 5 | 37 |
| Второй завтрак | | | |
| 1 | апельсин | 125 | 68 |
| Обед | | | |
| 1 | Суп гречневый на курином бульоне | 200 | 113 |
| 2 | Хлеб ржаной | 36 | 98 |
| 3 | Картофель отварной | 150 | 82 |
| 4 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 55 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 180 | 84 |
| Полдник | | | |
| 1 | ряженка | 125 | 55 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 131 |
| Ужин | | | |
| 1 | Курица отварная | 90 | 195 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 17 | 128 |
| 3 | Рис отварной | 130 | 194 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 97 |
| Второй ужин | | | |
| 1 | Каша пшенная | 130 | 115 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 17 | 128 |
| 3 | сыр | 21 | 299 |
| 4 | сырники | 60 | 234 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 41 |

