

М Е Н Ю

на 28 января 2025 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Каша манная	200	247
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	Груша свежая	133	46
Обед			
1	Свекольник на курином бульоне	200	256
2	Хлеб ржаной	20	78
3	Гуляш из мяса говядины	100	145
4	Перловка отварная	150	132
5	Компот из кураги	180	64
Полдник			
1	ряженка	133	67
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Курица отварная	80	195
2	Гречка отварная	130	175
3	Кофе с молоком	180	91
4	Хлеб пшеничный	20	131
Второй ужин			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			