

М Е Н Ю

на 28 ноября 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, Ккал
Завтрак			
1	Каша овсяная молочная	200	264
2	Чай с молоком	180	43
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло	5	36
Второй завтрак			
1	Груша	130	46
2			
Обед			
1	Салат из свежих помидор	50	68
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Лапша на курином бульоне	200	409
4	Плов с курицей	180	332
5	Компот из чернослива	180	58
6			
7			
Полдник			
1	Кефир	125	50
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			
Ужин			
1	Омлет	85	157
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
4			
5			

Второй ужин			
1	Компот из кураги	180	64
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			