

М Е Н Ю

на 29 января 2025 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
Завтрак			
1	Макароны с сыром	150	157
2	чай с молоком	180	43
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло сливочное	5	37
Второй завтрак			
1	мандарин	136	53
Обед			
1	Салат из свежих огурцов и помидор	50	43
2	Суп фасолевый на курином бульоне	200	168
3	Хлеб ржаной	20	78
4	Котлета куриная	80	123
5	Рис отварной	150	194
6	Компот из сухофруктов	180	84
Полдник			
1	Компот из изюма	180	100
2	Хлеб пшеничный	20	131
Ужин			
1	Плов с курицей	160	332
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
Второй ужин			
1	снежок	125	76
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			