

## М Е Н Ю

на 30 января 2025 г.

167	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>			
1	Каша геркулесовая молочная	200	264
2	чай с лимоном	180	41
3	Хлеб пшеничный	27	139
4	Масло сливочное	5	37
5	сыр	11	327
<b>Второй завтрак</b>			
1	Компот из свежих яблок	180	44
<b>Обед</b>			
1	Суп гороховый на курином бульоне	200	121
2	Хлеб ржаной	30	88
3	Азу по-татарски	200	174
4	Компот из изюма	180	100
<b>Полдник</b>			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	27	142
<b>Ужин</b>			
1	Биточки из курицы	80	140
2	Картофель отварной	125	82
3	Компот из сухофруктов	180	84
4	Хлеб пшеничный	21	132
<b>Второй ужин</b>			
1	Молоко кипяченое	185	97
2	Хлеб пшеничный	22	133
3			