

М Е Н Ю

на 12 ноября 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, Ккал
Завтрак			
1	Каша манная молочная	200	182
2	Какао с молоком	180	117
3	Хлеб пшеничный	20	131
4	Масло	5	36
Второй завтрак			
1	Сок	180	64
2			
Обед			
1	Салат из свежих огурцов	50	35
2	Хлеб ржаной	20	82
3	Щи из морской капусты со сметаной	200	167
4	Котлета из мяса кур	80	123
5	Рис отварной	150	194
6	Компот из изюма	180	100
7			
Полдник			
1	Снежок	180	76
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			
Ужин			
1	Курица отварная	70	195
2	Хлеб пшеничный	20	131
3	Гречка отварная	130	175
4	Компот из чернослива	180	58
5			

Второй ужин			
1	Чай с сахаром	180	41
2	Хлеб пшеничный	20	131
3			