



# Меню

9 Января 2024 года

<b>Завтрак</b>		Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная	280	213,5	
Масло сливочное	10	74	
Чай	200	38,8	
Хлеб пшеничный	50	118,2	
<b>Обед</b>			
Суп с брокколи	250	206,2	
Тефтели	120	116	
Картофель запечённый	200	162	
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2	
Салат из моркови	100	21,6	
Компот из плодов шиповника	180	122,9	
<b>Полдник</b>			
Вафли	100	300,6	
Чай	250	38,8	
<b>Ужин</b>			
Биточки любительские	100/20	202,5	
Каша гречневая	200	258,6	
Хлеб пшеничный	50	118,2	
Компот	180	110	
<b>Паузин (второй ужин)</b>			
Активин	200	108	