



# Меню

10 Января 2024 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Каша пшеничная	280	276,7
Масло сливочное	10	74
Сыр	20	75
Чай	200	37,4
Хлеб пшеничный	50	118,2
<b>Обед</b>		
Суп Овощной с бобовыми	250	192
Бефстроганов из отварного мяса	50/75	108,1
Каша перловая	200	171,59
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Салат овощной	100	146,6
Компот из С/Ф	180	77,24
<b>Полдник</b>		
Напиток из ягод	200	122,93
Фрукты	150	191,2
<b>Ужин</b>		
Рис отварной	200	241,53
Котлеты	120	175,2
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	118,2
Чай	200	37,4
<b>Паужин (второй ужин)</b>		
Бифитон	200	222,7