



# Меню

11 Января 2024 года

<b>Завтрак</b>		Выход в граммах	Ккал
Каша кукурузная	280	276,7	
Масло сливочное	10	74	
Чай	200	37,4	
Хлеб пшеничный	60	141,9	
<b>Обед</b>			
Куп картофельный с крупой	250	192	
Макаронник	300	286	
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	240,6	
Салат	100	102	
Кисель из ягод	180	71,8	
<b>Полдник</b>			
Печенье	100	191,2	
Компот из яблок	250	110	
<b>Ужин</b>			
Плов	320	494	
Хлеб пшеничный	50	118,2	
Компот из ягод	180	66	
<b>Паужин (второй ужин)</b>			
Кефир	200	162	