



# Меню

9 Сентября 2024 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Каша пшеничная молочная	280	213,5
Масло сливочное	10	74
Сыр	20	75
Чай с лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
<b>Обед</b>		
Суп лапша с индейкой	250	156,6
Каша перловая	200	196,2
Куры в соусе	100/20	281,5
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,5
Овощи по сезону	100	14
Сок	180	82,8
<b>Полдник</b>		
Зефир	100	291,9
Сок	250	110
<b>Ужин</b>		
Котлеты (говядина)	100/20	228,75
Каша гречневая	200	288,7
Хлеб пшеничный	50/30	118,2
Чай с лимоном	200	38,8
<b>Паужин (второй ужин)</b>		
Йогурт	200	222,7