



# Меню

4 Января 2024 года

| Завтрак                      |  | Выход в граммах | Ккал   |
|------------------------------|--|-----------------|--------|
| Макароны с сыром и сметаной  |  | 300             | 311,88 |
| Масло сливочное              |  | 10              | 74     |
| Чай с лимоном                |  | 200             | 38,8   |
| Хлеб пшеничный               |  | 50              | 118,2  |
| Обед                         |  |                 |        |
| Борщ с картофелем и капустой |  | 250             | 153    |
| Биточки рыбные               |  | 75/50           | 160,5  |
| Капуста тушеная              |  | 200             | 147,6  |
| Хлеб пшеничный/ржаной        |  | 50/50           | 220,2  |
| Салат из моркови и яблок     |  | 100             | 124,1  |
| Напиток из плодов шиповника  |  | 180             | 122,9  |
| Полдник                      |  |                 |        |
| Пирожок с повидлом           |  | 100             | 300,6  |
| Напиток лимонный             |  | 250             | 106,6  |
| Ужин                         |  |                 |        |
| Печень по строгановски       |  | 100/20          | 240,8  |
| Картофель отварной           |  | 200             | 172,44 |
| Хлеб ржаной                  |  | 50              | 102    |
| Кисель из ягод               |  | 180             | 117,8  |
| Фрукты                       |  | 100             | 45,2   |
| Паужин (второй ужин)         |  |                 |        |
| Актифилин                    |  | 200             | 214,2  |