



# Меню

18 Ноября 2022 года

| Завтрак               |  | Выход в<br>граммах | Ккал   |
|-----------------------|--|--------------------|--------|
| Каша пшенная молочная |  | 280                | 213,5  |
| Масло сливочное       |  | 10                 | 74     |
| Сыр                   |  | 20                 | 75     |
| Чай с лимоном         |  | 200                | 38,8   |
| Хлеб пшеничный        |  | 50                 | 118,2  |
| Обед                  |  |                    |        |
| 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   |
| Полдник               |  |                    |        |
| Зефир                 |  | 100                | 291,9  |
| Какао                 |  | 250                | 110    |
| Ужин                  |  |                    |        |
| Котлеты (говядина)    |  | 100/20             | 228,75 |
| Каша гречневая        |  | 200                | 288,7  |
| Хлеб пшеничный        |  | 50                 | 118,2  |
| Чай с лимоном         |  | 200                | 38,8   |
| Паужин (второй ужин)  |  |                    |        |
| Йогурт                |  | 200                | 222,7  |