



# Меню

18 Ноября 2023 года

| Завтрак                |  | Выход в граммах | Ккал   |
|------------------------|--|-----------------|--------|
| Каша рисовая           |  | 280             | 213,5  |
| Масло сливочное        |  | 10              | 74     |
| Чай                    |  | 200             | 37,4   |
| Хлеб пшеничный         |  | 50              | 118,2  |
| Обед                   |  |                 |        |
| Суп лапша              |  | 250             | 156,6  |
| Каша гречневая         |  | 200             | 196,2  |
| Мясо тушенное с луком  |  | 50/75           | 281,5  |
| Хлеб пшеничный/ржаной  |  | 50/50           | 220,5  |
| Овощи по сезону        |  | 100             | 14     |
| Компот из С/Ф          |  | 180             | 82,8   |
| Полдник                |  |                 |        |
| Печенье                |  | 100             | 291,9  |
| Кисель из ягод         |  | 250             | 110    |
| Ужин                   |  |                 |        |
| Печень по строгановски |  | 75/50           | 228,75 |
| Картофель отварной     |  | 200             | 172,7  |
| Хлеб пшеничный         |  | 50              | 118,2  |
| Чай                    |  | 200             | 37,4   |
| Фрукты                 |  | 100             | 42,2   |
| Паужин (второй ужин)   |  |                 |        |
| Кефир                  |  | 200             | 222,7  |