



# Меню

21 Декабря 2023 года

| Завтрак                     |  | Выход в граммах | Ккал   |
|-----------------------------|--|-----------------|--------|
| Макароны с сыром и сметаной |  | 300             | 311,88 |
| Масло сливочное             |  | 10              | 74     |
| Чай с сахаром               |  | 200             | 37,4   |
| Хлеб пшеничный              |  | 50              | 118,2  |
| Обед                        |  |                 |        |
| Суп гороховый               |  | 250             | 153    |
| Гуляш из отварного мяса     |  | 50/75           | 160,5  |
| Капуста тушенная            |  | 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                     |  |                 |        |
| Печенье                     |  | 100             | 300,6  |
| Напиток ягодный             |  | 250             | 106,6  |
| Ужин                        |  |                 |        |
| Сосиски отварные            |  | 75/50           | 240,8  |
| Картофель отварной          |  | 200             | 172,44 |
| Хлеб ржаной                 |  | 50              | 102    |
| Кисель из ягод              |  | 180             | 117,8  |
| Фрукты                      |  | 100             | 45,2   |
| Паужин (второй ужин)        |  |                 |        |
| Бифитон                     |  | 200             | 214,2  |