



# Меню

13 Января 2024 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Каша рисовая	280	213,5
Масло сливочное	20	74
Чай	200	37,4
Хлеб пшеничный	50	118,2
<b>Обед</b>		
Суп лапша	250	156,6
Каша гречневая	200	196,2
Мясо тушенное с луком	100/50	281,5
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,5
Овощи по сезону	100	14
Компот из С/Ф	180	82,8
<b>Полдник</b>		
Печенье	100	291,9
Кисель из ягод	250	110
<b>Ужин</b>		
Печень по строгановски	100/50	228,75
Картофель отварной	200	172,7
Хлеб пшеничный	50	118,2
Чай	200	37,4
Фрукты	100	42,2
<b>Паужин (второй ужин)</b>		
Кефир	200	222,7