



# Меню

16 Января 2024 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная	280	286,3
Масло сливочное	20	74
Чай с сахаром	200	37,4
Хлеб пшеничный	50	102
<b>Обед</b>		
Суп с крупой	250	87,3
Мясо отварное	120	162,1
Макароны	200	288
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Овощи по сезону	100	98,1
Компот из яблок	180	71,8
<b>Полдник</b>		
Вафли	100	291,2
Кисель из ягод	250	117,8
<b>Ужин</b>		
Азу	320	340,8
Хлеб ржаной	50/50	102
Напиток из свежих ягод	180	130
<b>Паузин (второй ужин)</b>		
Кефир	200	226,8