



# Меню

## 21 Января 2025 года

<b>Завтрак</b>		
	Выход в граммах	Ккал
Каша манная жидкая	280	284,7
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
Сыр	20	75,8
<b>Обед</b>		
Щи из квашенной капусты	250	155,2
Каша перловая	200	196,2
Котлеты рыбные	100/20	177,5
Салат Степной	100	128,5
Хлеб пшеничный	50	118,2
Хлеб ржаной	50	102,0
Компот из сухофруктов	180	71,8
<b>Полдник</b>		
Йогурт	250	320,0
Зефир	100	88,5
<b>Ужин</b>		
Печень по-строгановски	75/50	240,8
Капуста тушенная	200	147,6
Хлеб пшеничный	60	141,9
Какао с молоком сгущенным	180	148,2
<b>Паузин (второй ужин)</b>		
Фрукты	200	212,8