



# Меню

## 30 Января 2025года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах.	Ккал
Каша пшеничная молочная	280	213,5
Масло сливочное	10	74,0
Сыр	20	75,8
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
<b>Обед</b>		
Лапша с морковью и индейкой	250	156,6
Каша перловая	200	196,2
Куры в соусе	100/20	281,5
Овощи по сезону	100	14,0
Хлеб пшеничный	50	118,2
Хлеб ржаной	50	102,0
Сок	180	82,8
<b>Полдник</b>		
Сок	250	110,0
Зефир	100	291,9
<b>Ужин</b>		
Котлета	100/50	228,75
Каша гречневая	200	288,7
Хлеб пшеничный	50	118,2
Чай с сахаром и лимоном	200	38,8
<b>Паузин (второй ужин)</b>		
Йогурт	200	222,7