



# Меню

## 21 Января 2026 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Каша жидкая молочная пшеничная	250	175,65
Какао с молоком	200	154,0
Хлеб пшеничный	85	147,73
Сыр (порции)	15	68,34
Масло порциями	10	56,6
Фрукты	100	67,0
<b>Обед</b>		
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	97,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	81,0
Птица отварная	110	313,35
Картофель, тушеный с луком	180	180,0
Кисель	200	140,8
Хлеб ржаной	60	92,4
Хлеб пшеничный	80	139,04
<b>Полдник</b>		
Соки фруктовые	200	110,0
Сырники из творога и морковью	150	258,0
Соус молочный (сладкий)	40	46,0
<b>Ужин</b>		
Тефтели мясные (ежики)	120	213,47
Капуста тушеная	180	138,6
Чай с сахаром	200	25,82
Хлеб пшеничный	40	69,52
Хлеб ржаной	60	92,4
<b>Паужин (второй ужин)</b>		
Йогурт	200	134,0