



# МЕНЮ НА

21.11.24

| Кол-во приёмов пищи | Приём пищи | Наименование блюда      | Выход блюда | Энергетическая ценность, (ккал) |
|---------------------|------------|-------------------------|-------------|---------------------------------|
| 1                   | Завтрак    | Джем натуральной        | 130         | 202                             |
|                     |            | хлеб с маслом           | 35          | 107                             |
|                     |            | чай сахарный с молоком  | 180         | 58                              |
|                     |            | сок                     | 100         | 170                             |
| 2                   | Обед       | Суп гороховый           | 200         | 98                              |
|                     |            | котлета куриная с маной | 250         | 414                             |
|                     |            | салат св. помидор + рл  | 50          | 37                              |
|                     |            | кисель                  | 180         | 54                              |
|                     |            | хлеб жестра             | 20          | 49                              |
|                     |            | хлеб ржанно-пшеничный   | 50          | 99                              |
| 3                   | Полдник    | Творог с творогом       | 50          | 184                             |
|                     |            | молоко                  | 200         | 107                             |
|                     |            | фрукты                  | 100         | 44                              |
| 4                   | Ужин       | Рыба                    | 200         | 213                             |
|                     |            | хлеб жестра             | 30          | 74                              |
|                     |            | напиток из шиповника    | 180         | 70                              |