


## МЕНЮ на 09.01.2024 вторник

Категория: Основные 12-18

Наименование приема пищи и блюда	Вес блюда (гр)	Калорийность
<b>Завтрак</b>		
Каша овсяная жидкая молочная с маслом__	210	285,44
Яйцо варёное__	40	94,2
Чай с лимоном__	200	54,25
Хлеб пшеничный__	60	141
Хлеб ржано-пшеничный__	40	78,8
Яблоки__	100	94
<b>Обед</b>		
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком__	100	77,65
Рассольник ленинградский__	250	128
Курица тушенная в соусе__	100	189,18
Каша гречневая рассыпчатая__	180	281,83
Компот из свежих яблок__	200	59,85
Хлеб пшеничный__	70	141
Хлеб ржано-пшеничный__	40	78,8
<b>Полдник</b>		
Соки фруктовые__	200	36
Печенье__	150	104,25
<b>Ужин</b>		
Рыбные консервы__	100	229,05
Капуста тушенная__	180	174,45
Соленые (огурцы)__	100	7,8
Какао с молоком сгущ__	200	142,39
Хлеб пшеничный__	70	141
Хлеб ржано-пшеничный__	40	78,8
<b>2й Ужин</b>		
Кефир__	200	131,111

Диетсестра:  Р.Р.Кислица

(подпись)

(расшифровка)

