

## Меню на 29.12.2022г.

| Завтрак                                | Выход, г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------------------------|----------|----------------------------------|
| Каша рисовая молочная                  | 150\200  | 221/295                          |
| Какао с молоком                        | 150/200  | 87/116                           |
| Бутерброд с маслом                     | 27/50    | 95,25\160,57                     |
|                                        |          |                                  |
| <b>2-ой Завтрак</b>                    |          |                                  |
| Банан                                  | 100      | 46                               |
|                                        |          |                                  |
| <b>Обед</b>                            |          |                                  |
| Салат из свеклы отв. и кв.<br>капусты  | 40/60    | 37/56                            |
| Помидорник на кур. б-не со<br>сметаной | 150\200  | 64/86                            |
| Котлета куриная                        | 80/80    | 160/160                          |
| Рожки отварные                         | 150/200  | 135/180                          |
| Сок яблочный                           | 150/180  | 81/97                            |
| Хлеб ржаной                            | 40\50    | 75,6/94,5                        |
|                                        |          |                                  |
| <b>Полдник</b>                         |          |                                  |
| Чай                                    | 180\200  | 107/118                          |
| Хлеб пшеничный                         | 20/50    | 85/185                           |
|                                        |          |                                  |
| <b>Ужин</b>                            |          |                                  |
| Рыба припущенная                       | 80/80    | 71/71                            |
| Картофель тушеный                      | 150/150  | 141/141                          |
| Кисель из повидла                      | 170/220  | 47,6/61,6                        |
|                                        |          |                                  |

9

И. В. Дурманова