



# Меню

1 Января 2024 года

| Завтрак                        |  | Выход в граммах | Ккал   |
|--------------------------------|--|-----------------|--------|
| Биточки рыбные                 |  | 120             | 160,5  |
| Капуста тушеная                |  | 200             | 147,6  |
| Масло сливочное                |  | 10              | 74     |
| Чай с лимоном                  |  | 200             | 38,8   |
| Хлеб пшеничный                 |  | 50              | 118,2  |
| Обед                           |  |                 |        |
| Борщ с картофелем и капустой   |  | 250             | 153    |
| Жаркое                         |  | 320             | 501,2  |
| Хлеб пшеничный/ржаной          |  | 50/50           | 220,2  |
| Овощи по сезону                |  | 100             | 12,4   |
| Напиток из ягод                |  | 180             | 67     |
| Полдник                        |  |                 |        |
| Зефир                          |  | 100             | 271,05 |
| Кисель из плодов шиповника     |  | 250             | 134,8  |
| Ужин                           |  |                 |        |
| Запеканка картофельная с мясом |  | 320             | 385    |
| Хлеб пшеничный                 |  | 50              | 118,2  |
| Сок                            |  | 180             | 110    |
| Фрукты                         |  | 100             | 100,8  |
| Паужин (второй ужин)           |  |                 |        |
| Молоко                         |  | 150             | 108    |
| Мармелад                       |  | 50              | 106,2  |