



23 сентября

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Энергетическая Ценность (калорий)
Завтрак:		
Каша пшениная молочная	205	231
Бутерброд с маслом	35	78
Кофейный напиток на молоке	180	92
Второй завтрак:		
Груши	200	85
Обед:		
Салат из свеклы с курагой	60	31,2
Суп лапша по домашнему с курицей	200	87,5
Плов из курицы с рисом	200	251
Хлеб пшеничный	50	93,5
Хлеб ржаной	30	56,1
Компот из свежих фруктов	180	80
Полдник:		
Кефир	150	94
Кекс столичный/пастила	60	201,32
Ужин:		
Огурчик маринованный	30	8
Картофель отварной с маслом	100	121,64
Капуста тушенная	100	87,13
Хлеб пшеничный	30	78,9
Хлеб ржаной	20	36,2
Чай с медом	200	56
		1766,49