

**21 ноября 2024**

**Завтрак:**

Макароны отварные с маслом: 130 (176 ккал)

Икра кабачковая 35 (19 ккал)

Какао молочный сладкий: 180 (106 ккал)

Хлеб белый с маслом: 4067 (167 ккал)

10.00 Яблоко: 110 ( 46 ккал)

**Обед:**

Свекольник с курой 200 (142 ккал)

Рисовый пудинг с курой, маслом, соусом 160/50 (295/32 ккал)

Компот из сухофруктов 180 (107 ккал)

Хлеб черный 50 (107 ккал)

**Полдник:**

Пирог с творогом 70 (227 ккал)

Чай сладкий 200 (51 ккал)

**Ужин**

Помидор свежий 40 (13 ккал)

Рыбное суфле с маслом, соусом 150 (226 ккал)

Чай сладкий 200 (51 ккал)

Хлеб белый 30 (106 ккал)