

**22 ноября 2024**

**Завтрак:**

Каша пшенная молочная с маслом, сахаром: 180 (230 ккал)

Кофейный напиток молочный сладкий: 180 (106 ккал)

Хлеб белый с маслом: 40/7 (167 ккал)

10.00 Сок фруктовый: 115/( 48 ккал)

**Обед:**

Огурец свежий 40 (11 ккал)

Суп лапша с курой 200 (94 ккал)

Картофель тушеный с курой маслом 200 (295 ккал)

Компот из сухофруктов 180 (107 ккал)

Хлеб черный 48 (107 ккал)

**Полдник:**

Печенье 1 шт (59 ккал)

Кисель из варенья 200 (80 ккал)

**Ужин**

Рыбное соте с маслом, соусом 160 (276 ккал)

Соус 50 (32 ккал)

Чай сладкий 200 (51 ккал)

Хлеб белый 30 (106 ккал)