

**26 ноября 2024**

**Завтрак:**

Омлет с маслом: 130 (143 ккал)

Кукуруза сладкая 25 (14 ккал)

Какао молочный сладкий: 200 (106 ккал)

Хлеб белый с маслом: 40/5 (167 ккал)

10.00 Фрукт: 115/( 95 ккал)

**Обед:**

Помидор свежий 40 (10 ккал)

Щи из свежей капусты с мясом 200 (117 ккал)

Ёжики мясные в соусе 170 (253)

Компот из сухофруктов 180 (107 ккал)

Хлеб черный 50 (107 ккал)

**Полдник:**

Печенье 1 шт (59 ккал)

Йогурт 170 (170 ккал)

**Ужин**

Макароны отварные с маслом 130 (147 ккал)

Сыр 18 (72 ккал)

Чай сладкий 200 (51 ккал)

Хлеб белый 30 (106 ккал)