

**28 ноября 2024**

**Завтрак:**

Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром: 180 (232ккал)

Кофейный напиток молочный сладкий: 180 (106 ккал)

Хлеб белый с маслом: 40/7 (167 ккал)

10.00 Яблоко: 120/( 48 ккал)

**Обед:**

Помидор свежий 40 ( 10 ккал)

Суп крестьянский с мясом 200 (142 ккал)

Плов с курой с маслом 170 (305 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**

Икра кабачковая 40 (19 ккал)

Рыбное суфле с маслом 150 (226 ккал)

Чай сладкий 200 (51 ккал)

Хлеб белый 30 (106 ккал)