Меню на 10.11.2026 г.

Наименование блюда	**Вес**		**Количество калорий**	
Завтрак (не менее 350-400)	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**
Каша ячневая	150	200	136	169
Чай сладкий	150	200	36,48	41
Хлеб с маслом	35/5	40/5	139	162,5
Второй завтрак (не менее 100)	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**
Яблоко	100	100	44	44
Обед (не менее 450-600)	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**
Суп картофельный с бобовыми	150	200	81	108
Гуляш из куры	60	70	88,2	137
Греча отварная	110	130	162	191
Кисель	150	200	78,9	105,2
Хлеб ржаной	30	50	64,2	96
Полдник (не менее 200-250)	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**
Булочка домашняя	60	70	179	200
Сок	150	200	64	84