

# Меню

## Меню на 24 декабря

|                          | Выход  | белки | жиры  | углевод | ккал |
|--------------------------|--------|-------|-------|---------|------|
| Яблоки                   | 100    | 0.40  | 0.40  | 9.80    | 47   |
| Плов с куриными грудками | 30/160 | 12.76 | 13.68 | 32.88   | 306  |
| Напиток из шиповника     | 200    | 0.012 | 0.001 | 10.17   | 41   |
| Хлеб пшеничный           | 20     | 1.5   | 0.16  | 9.84    | 47   |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 20     | 1.0   | 0,2   | 9,0     | 44   |
| Батончик                 | 1/30   | 1.80  | 6.20  | 15.4    | 128  |



ДЕПАРТАМЕНТ  
П ИТАНИЯ

20  
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88  
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

# Меню

## Меню на 24 декабря

|                       | Выход | белки | жиры  | углевод | ккал |
|-----------------------|-------|-------|-------|---------|------|
| Котлеты аппетитные    | 90    | 10.7  | 9.86  | 8.99    | 168  |
| Каша гречневая вязкая | 150   | 3.5   | 4.64  | 22.02   | 144  |
| Чай с сахаром         | 200/8 | 0.021 | 0.005 | 7.98    | 32   |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 30    | 1.5   | 0,3   | 13,5    | 77   |



ДЕПАРТАМЕНТ  
П ИТАНИЯ

20  
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88  
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ