



# Меню

7 Июня 2024 года

| <b>Завтрак</b>                | Выход в<br>граммах | Ккал   |
|-------------------------------|--------------------|--------|
| Каша овсяная                  | 300                | 275,6  |
| Масло сливочное               | 10                 | 74     |
| Сыр                           | 20                 | 75,8   |
| Хлеб пшеничный                | 50                 | 118,8  |
| Чай с сахаром                 | 200                | 37,4   |
| <b>Обед</b>                   |                    |        |
| Суп картофельный с макаронами | 250                | 145,3  |
| Плов (говядина)               | 320                | 371,16 |
| Хлеб пшеничный/ржаной         | 50/50              | 220,2  |
| Овощи сезонные                | 100                | 13     |
| Компот из плодов шиповника    | 180                | 67     |
| <b>Полдник</b>                |                    |        |
| Вафли                         | 100                | 83,4   |
| Чай                           | 250                | 37,4   |
| <b>Ужин</b>                   |                    |        |
| Котлета                       | 100/20             | 202,8  |
| Гречка отварная               | 200                | 258,6  |
| Хлеб пшеничный                | 50                 | 118,2  |
| Хлеб ржаной                   | 30                 | 102    |
| Компот                        | 200                | 110    |
| <b>Паузин (второй ужин)</b>   |                    |        |
| Простокваша                   | 200                | 217,2  |