



# Меню

14 Сентября 2024 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная молочная	280	213,5
Масло сливочное	10	74,0
Сыр	20	75,8
Чай	200	38,8
Хлеб пшеничный	50	118,2
<b>Обед</b>		
Суп гороховый	250	206,2
Плов	320	371,16
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Овощи по сезону	100	21,6
Компот из сухофруктов	180	71,8
<b>Полдник</b>		
Вафли	100	300,6
Чай	250	38,8
<b>Ужин</b>		
Макаронник	200	241,0
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	220,2
Какао с молоком	180	148,2
<b>Паужин (второй ужин)</b>		
Молоко	200	108,0