



# Меню

15 Июня 2023 года

| Завтрак                               |  | Выход в граммах | Ккал  |
|---------------------------------------|--|-----------------|-------|
| Запеканка творожная                   |  | 280             | 395,2 |
| Масло сливочное                       |  | 10              | 74    |
| Чай с сахаром                         |  | 200             | 34,7  |
| Хлеб пшеничный                        |  | 54              | 94,56 |
| Обед                                  |  |                 |       |
| Суп картофельный с рыбой              |  | 250             | 94,2  |
| Рыба припущенная                      |  | 100/20          | 116   |
| Картофель запечённый в молоке         |  | 200             | 162   |
| Хлеб пшеничный/ржаной                 |  | 50/50           | 220,2 |
| Салат из свеклы с маслом растительным |  | 100             | 150,1 |
| Кисель из ягод                        |  | 180             | 117,8 |
| Полдник                               |  |                 |       |
| Компот цитрусовый                     |  | 250             | 106,5 |
| Пирожок с повидлом                    |  | 100             | 30,6  |
| Ужин                                  |  |                 |       |
| Плов (индейка)                        |  | 380             | 494   |
| Хлеб пшеничный/ржаной                 |  | 50/50           | 118,2 |
| Компот из ягод                        |  | 200             | 66    |
| Паужин (второй ужин)                  |  |                 |       |
| Фрукты                                |  | 150             | 100,8 |
| Мармелад                              |  | 50              | 106,2 |