



# Меню

19 Марта 2023 года

| <b>Завтрак</b>              |  | Выход в граммах. | Ккал   |
|-----------------------------|--|------------------|--------|
| Каша манная жидкая          |  | 280              | 294,7  |
| Сыр                         |  | 20               | 75,8   |
| Чай с сахаром и лимоном     |  | 200              | 38,8   |
| Хлеб пшеничный              |  | 50               | 118,2  |
| <b>Обед</b>                 |  |                  |        |
| Щи с квашенной капусты      |  | 250              | 155,2  |
| Каша перловая               |  | 200              | 196,2  |
| Котлеты рыбные              |  | 100/20           | 177,5  |
| Салат степной               |  | 100              | 128,5  |
| Компот из С/Ф               |  | 180              | 71,8   |
| Хлеб пшеничный/ ржаной      |  | 50/50            | 202,2  |
| <b>Полдник</b>              |  |                  |        |
| Йогурт                      |  | 250              | 320    |
| Зефир                       |  | 100              | 88,5   |
|                             |  |                  |        |
| <b>Ужин</b>                 |  |                  |        |
| Печень по строгановски      |  | 75/50            | 240,8  |
| Овощи тушеные               |  | 200              | 147,6  |
| Хлеб пшеничный              |  | 60               | 141,9  |
| Какао с молоком сгущённым   |  | 180              | 148,2  |
| <b>Паужин (второй ужин)</b> |  |                  |        |
| Фрукты                      |  | 200              | 212,08 |