



# Меню

**10 Февраля 2022 года**

| <b>Завтрак</b>                        |  | Выход в<br>граммах | ККЛ   |
|---------------------------------------|--|--------------------|-------|
| Запеканка творожная                   |  | 280                | 395,2 |
| Масло сливочное                       |  | 10                 | 74    |
| Чай с сахаром                         |  | 200                | 34,7  |
| Хлеб пшеничный                        |  | 54                 | 94,56 |
| <b>Обед</b>                           |  |                    |       |
| 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 |
| <b>Полдник</b>                        |  |                    |       |
| Компот цитрусовый                     |  | 250                | 106,5 |
| Пирожок с повидлом                    |  | 100                | 30,6  |
| <b>Ужин</b>                           |  |                    |       |
| Полов (индейка)                       |  | 380                | 494   |
| Хлеб пшеничный/ржаной                 |  | 50/50              | 118,2 |
| Компот из ягод                        |  | 200                | 66    |
| <b>Паужин (второй ужин)</b>           |  |                    |       |
| Фрукты                                |  | 150                | 100,8 |
| Мармелад                              |  | 50                 | 106,2 |