



# Меню

15 Декабря 2023 года

| Завтрак               |  | Выход в граммах | Ккал   |
|-----------------------|--|-----------------|--------|
| Каша овсяная          |  | 280             | 213,5  |
| Масло сливочное       |  | 10              | 74     |
| Сыр                   |  | 20              | 75     |
| Чай с сахаром         |  | 200             | 34,7   |
| Хлеб пшеничный        |  | 54              | 94,56  |
| Обед                  |  |                 |        |
| Суп вегетарианский    |  | 250             | 156,6  |
| Тефтели паровые       |  | 100             | 181,5  |
| Каша гречневая        |  | 200             | 196,2  |
| Хлеб пшеничный/ржаной |  | 50/50           | 220,2  |
| Овощи по сезону       |  | 100             | 150,1  |
| Компот                |  | 200             | 117,8  |
| Полдник               |  |                 |        |
| Чай                   |  | 250             | 37,4   |
| Вафли                 |  | 100             | 119,6  |
| Ужин                  |  |                 |        |
| Жаркое                |  | 300             | 328,75 |
| Хлеб пшеничный/ржаной |  | 50/50           | 118,2  |
| Чай                   |  | 200             | 37,4   |
| Паужин (второй ужин)  |  |                 |        |
| Простокваша           |  | 150             | 215,8  |
| Яблоко                |  | 100             | 58,6   |