



# Меню

3 Апреля 2024 года

| Завтрак                     |  | Выход в граммах | Ккал   |
|-----------------------------|--|-----------------|--------|
| Икра кабачковая             |  | 100             | 119    |
| Омлет                       |  | 200             | 267    |
| Чай с лимоном               |  | 200             | 38,8   |
| Хлеб пшеничный              |  | 50              | 118,2  |
| Обед                        |  |                 |        |
| Щи уральские с крупой       |  | 250             | 179,57 |
| Тефтели из печени и риса    |  | 100/20          | 126,52 |
| Пюре картофельное           |  | 200             | 171,59 |
| Хлеб пшеничный/ржаной       |  | 50/50           | 220,2  |
| Салат овощной               |  | 100             | 146,6  |
| Компот из ягод              |  | 180             | 77,24  |
| Полдник                     |  |                 |        |
| Напиток из плодов шиповника |  | 250             | 122,93 |
| Булочка ароматная           |  | 100             | 286,68 |
| Ужин                        |  |                 |        |
| Каша ячневая                |  | 200             | 211,53 |
| Бефстроганов                |  | 100/20          | 218,7  |
| Хлеб пшеничный/ржаной       |  | 50/30           | 118,2  |
| Какао с молоком             |  | 200             | 130,8  |
| Паужин (второй ужин)        |  |                 |        |
| Йогурт                      |  | 200             | 222,7  |