



# Меню

19 Сентября 2025 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Ккал
Омлет натуральный	200	236,2
Горошек зеленый натуральный	55	36,84
Какао с молоком	200	110,88
Хлеб пшеничный	80	139,04
Сыр (порции)	15	21,5
<b>Обед</b>		
Овощи консервированные (помидоры)	100	11,0
Суп картофельный с бобовыми	250	148,25
Мясо тушеное	100	275,0
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой туш.)	180	193,19
Компот из смеси сухофруктов	200	90,0
Хлеб ржаной	60	104,4
Хлеб пшеничный	80	139,04
<b>Полдник</b>		
Молоко кипяченое	200	107,0
Ватрушка с творогом	50	165,28
Фрукты	100	43,0
<b>Ужин</b>		
Винегрет с сельдью	100	42,5
Плов из птицы	280	371,48
Соки фруктовые	200	80,0
Масло порциями	10	66,0
Хлеб пшеничный	40	69,52
Хлеб ржаной	60	104,4
<b>Паужин (второй ужин)</b>		
Активилин	180	99,0
Фрукты	100	67