



# Меню

21 Октября 2025 года

<b>Завтрак</b>		Выход в граммах	Ккал
Омлет натуральный	200	236,2	
Горошек зеленый консервированный	55	36,84	
Какао с молоком	200	110,88	
Хлеб пшеничный	80	139,04	
Сыр (порциями)	15	21,5	
<b>Обед</b>			
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	66,0	
Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	
Сметана	15	9,3	
Котлета мясная рубленая паровая	100	226,05	
Запеканка капустная	230	224,48	
Соки фруктовые	200	80,0	
Хлеб ржаной	60	104,4	
Хлеб пшеничный	80	139,04	
<b>Полдник</b>			
Молоко кипяченое	200	107,0	
Оладьи с маслом	100	188,75	
Варенье	35	22,75	
Фрукты	100	67,0	
<b>Ужин</b>			
Рыба припущенная	120	220,2	
Макароны отварные с овощами	180	208,8	
Чай с сахаром	200	35,82	
Масло (порциями)	10	66,0	
Хлеб пшеничный	40	69,52	
Хлеб ржаной	60	104,4	
<b>Паужин (второй ужин)</b>			
Снежок	180	90,0	
Фрукты	100	43,0	