



# Меню

## 28 Ноября 2025 года

| <b>Завтрак</b>                                     | Выход в граммах | Ккал   |
|--|-----------------|--------|
| Омлет натуральный                                  | 200             | 242,2  |
| Горошек зеленый консервированный                   | 55              | 36,84  |
| Какао с молоком                                    | 200             | 154,0  |
| Хлеб пшеничный                                     | 80              | 139,04 |
| Сыр (порции)                                       | 15              | 68,34  |
| Фрукты   | 100             | 67,0   |
| <b>Обед</b>  |                 |        |
| Овощи консервированные (помидоры)                  | 100             | 11,0   |
| Суп картофельный с бобовыми                        | 250             | 148,25 |
| Мясо тушеное                                       | 120             | 306,0  |
| Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой туш.) | 180             | 175,19 |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 200             | 80,0   |
| Хлеб ржаной  | 60              | 92,4   |
| Хлеб пшеничный                                     | 80              | 139,04 |
| <b>Полдник</b>                                     |                 |        |
| Молоко кипяченое                                   | 200             | 107,0  |
| Ватрушка с творогом                                | 50              | 226,78 |
| Фрукты   | 100             | 53,0   |
| <b>Ужин</b>  |                 |        |
| Винегрет   | 100             | 42,5   |
| Плов из птицы                                      | 280             | 315,48 |
| Соки фруктовые                                     | 200             | 110,0  |
| Хлеб ржаной  | 60              | 92,4   |
| <b>Паузин (второй ужин)</b>                        |                 |        |
| Активилин  | 180             | 99,0   |
| Хлеб пшеничный                                     | 20              | 34,76  |