



# Меню

## 10 Марта 2026 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 (порциями)	15	68,54	
Фрукты	100	53,0	
<b>Обед</b>			
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	86,0	
Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	
Сметана	5	3,1	
Котлета мясная рубленая паровая	120	211,26	
Запеканка капустная	230	201,48	
Соки фруктовые	200	110,0	
Хлеб ржаной	60	92,4	
Хлеб пшеничный	80	139,04	
<b>Полдник</b>			
Молоко кипяченое	200	107,0	
Оладьи с маслом	100	218,75	
Варенье	40	14,0	
Фрукты	100	67,0	
<b>Ужин</b>			
Рыба припущенная	120	189,0	
Макароны отварные с овощами	180	172,08	
Чай с сахаром	200	25,82	
Хлеб пшеничный	40	69,52	
Хлеб ржаной	60	92,4	
<b>Паужин (второй ужин)</b>			
Снежок	180	93,6	
Хлеб пшеничный	20	34,76	