



# Меню

## 20 Марта 2026 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Кккал
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>Паужин (второй ужин)</b>		
Активилин	180	99,0
Хлеб пшеничный	20	34,76