



# Меню

## 21 Марта 2026 года

<b>Завтрак</b>	Выход в граммах	Кккал
Каша жидкая молочная (овсяная)	245	285,94
Кофейный напиток с молоком	200	55,88
Хлеб пшеничный	80	139,04
Масло (порциями)	10	56,6
Сыр (порциями)	15	68,34
Фрукты	100	67,0
<b>Обед</b>		
Салат из квашенной капусты	100	54,7
Суп-харчо	250	190,25
Макаронные изделия отварные	180	112,14
Тефтели мясные (ежики)	120	213,47
Компот из плодов консервированных	200	153,4
Хлеб ржаной	60	92,4
Хлеб пшеничный	80	139,04
<b>Полдник</b>		
Соки фруктовые	200	110,0
Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	250	293,75
<b>Ужин</b>		
Рыба запеченная с яйцом	120	293,72
Картофель отварной (с маслом)	180	180,0
Чай с сахаром	200	25,82
Хлеб пшеничный	40	69,52
Хлеб ржаной	60	92,4
<b>Паузин (второй ужин)</b>		
Снежок	180	93,6
Хлеб пшеничный	20	34,76