



# Меню

7 Февраля 2023 года

| Завтрак                     |  | Выход в<br>граммах | Ккал   |
|-----------------------------|--|--------------------|--------|
| Икра кабачковая             |  | 100                | 119    |
| Омлет                       |  | 200                | 267    |
| Чай с лимоном               |  | 200                | 38,8   |
| Хлеб пшеничный              |  | 50                 | 118,2  |
| Обед                        |  |                    |        |
| Щи уральские с крупой       |  | 250                | 179,57 |
| Тефтели из печени и риса    |  | 100/20             | 126,52 |
| Пюре картофельное           |  | 200                | 171,59 |
| Хлеб пшеничный/ржаной       |  | 50/50              | 220,2  |
| Салат овощной               |  | 100                | 146,6  |
| Компот из ягод              |  | 180                | 77,24  |
| Полдник                     |  |                    |        |
| Напиток из плодов шиповника |  | 200                | 122,93 |
| Фрукты                      |  | 150                | 286,68 |
| Ужин                        |  |                    |        |
| Каша ячневая                |  | 200                | 211,53 |
| Бефстроганов                |  | 75/50              | 218,7  |
| Хлеб пшеничный/ржаной       |  | 50/50              | 118,2  |
| Какао с молоком             |  | 180                | 130,8  |
| Паужин (второй ужин)        |  |                    |        |
| Йогурт                      |  | 200                | 222,7  |