



# Меню

**3 Марта 2023 года**

| <b>Завтрак</b>                |  | Выход в<br>граммах | Ккал  |
|-------------------------------|--|--------------------|-------|
| Каша гречневая молочная       |  | 300                | 275,6 |
| Масло сливочное               |  | 15                 | 111   |
| Хлеб пшеничный                |  | 50                 | 118,8 |
| Чай с лимоном                 |  | 200                | 37,4  |
| <b>Обед</b>                   |  |                    |       |
| Суп картофельный с макаронами |  | 250                | 145,3 |
| Котлеты куриные               |  | 100/20             | 291,2 |
| Рис отварной                  |  | 200                | 213,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной         |  | 50/50              | 220,2 |
| Огурец солёный                |  | 100                | 13    |
| Компот из ягод                |  | 180                | 67    |
| <b>Полдник</b>                |  |                    |       |
| Булочка ароматная             |  | 100                | 83,4  |
| Кисель                        |  | 250                | 320   |
| <b>Ужин</b>                   |  |                    |       |
| Гуляш                         |  | 75/50              | 202,8 |
| Капуста тушеная               |  | 200                | 148,3 |
| Хлеб пшеничный                |  | 50                 | 118,2 |
| Хлеб ржаной                   |  | 30                 | 102   |
| Сок                           |  | 200                | 110   |
| <b>Паужин (второй ужин)</b>   |  |                    |       |
| Ряженка                       |  | 200                | 217,2 |