



# Меню

30 Марта 2023 года

| Завтрак                 |  | Выход в граммах | Ккал   |
|-------------------------|--|-----------------|--------|
| Каша рисовая молочная   |  | 300             | 296,9  |
| Масло сливочное         |  | 10              | 74     |
| Чай с сахаром           |  | 200             | 37,4   |
| Хлеб пшеничный          |  | 60              | 141,9  |
| Обед                    |  |                 |        |
| Уха ростовская          |  | 250             | 87,3   |
| Поджарка свиная         |  | 75/50           | 232,12 |
| Гречка отварная         |  | 200             | 258,5  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   |  | 50/50           | 220,2  |
| Овощи по сезону         |  | 100             | 14     |
| Компот из С/Ф           |  | 180             | 71,8   |
| Полдник                 |  |                 |        |
| Молоко                  |  | 250             | 106    |
| Пирожок с повидлом      |  | 100             | 300,6  |
| Ужин                    |  |                 |        |
| Рыба запечённая с яйцом |  | 75/50           | 171,8  |
| Картофель отварной      |  | 220             | 154,9  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   |  | 50/50           | 220,2  |
| Какао с молоком         |  | 180             | 130,8  |
| Паужин (второй ужин)    |  |                 |        |
| Снежок                  |  | 200             | 112,9  |