



# Меню

15 Ноября 2023 года

| <b>Завтрак</b>                 | Выход в граммах | Ккал   |
|--------------------------------|-----------------|--------|
| Каша пшеничная                 | 280             | 276,7  |
| Масло сливочное                | 10              | 74     |
| Сыр                            | 20              | 75     |
| Чай                            | 200             | 37,4   |
| Хлеб пшеничный                 | 50              | 118,2  |
| <b>Обед</b>                    |                 |        |
| Суп Овощной с бобовыми         | 250             | 192    |
| Бефстроганов из отварного мяса | 50/75           | 108,1  |
| Каша перловая                  | 200             | 171,59 |
| Хлеб пшеничный/ржаной          | 50/50           | 220,2  |
| Салат овощной                  | 100             | 146,6  |
| Компот из С/Ф                  | 180             | 77,24  |
| <b>Полдник</b>                 |                 |        |
| Напиток из ягод                | 200             | 122,93 |
| Фрукты                         | 150             | 191,2  |
| <b>Ужин</b>                    |                 |        |
| Рис отварной                   | 200             | 241,53 |
| Котлеты                        | 120             | 175,2  |
| Хлеб пшеничный/ржаной          | 50/50           | 118,2  |
| Чай                            | 200             | 37,4   |
| <b>Паужин (второй ужин)</b>    |                 |        |
| Бифитон                        | 200             | 222,7  |