



# Меню

29 Марта 2024 года

| Завтрак               |  | Выход в граммах | Ккал   |
|-----------------------|--|-----------------|--------|
| Творог со сметаной    |  | 250             | 395,2  |
| Масло сливочное       |  | 10              | 74     |
| Хлеб пшеничный        |  | 50              | 94,56  |
| Чай                   |  | 200             | 37,4   |
| Обед                  |  |                 |        |
| Суп рисовый           |  | 250             | 179,7  |
| Гуляш                 |  | 100/20          | 126,92 |
| Каша гречневая        |  | 200             | 171,59 |
| Овощи по сезону       |  | 100             | 12     |
| Компот из ягод        |  | 180             | 220,2  |
| Хлеб пшеничный/ржаной |  | 50/50           | 117,8  |
| Полдник               |  |                 |        |
| Фрукты                |  | 100             | 283    |
| Шиповник              |  | 250             | 126    |
| Ужин                  |  |                 |        |
| Азу                   |  | 300             | 201,37 |
| Хлеб пшеничный/ржаной |  | 50              | 118,2  |
| Какао с молоком       |  | 180             | 65,1   |
| Паужин (второй ужин)  |  |                 |        |
| Снежок                |  | 200             | 252,2  |