



# Меню

13 Октября 2024 года

| <b>Завтрак</b>              | Выход в граммах | Ккал   |
|-----------------------------|-----------------|--------|
| Каша пшеничная без молока   | 280             | 276,7  |
| Масло сливочное             | 10              | 74     |
| Хлеб пшеничный              | 50              | 94,56  |
| Чай с сахаром               | 200             | 37,4   |
| <b>Обед</b>                 |                 |        |
| Суп рисовый без за жарки    | 250             | 179,7  |
| Гуляш                       | 100/20          | 126,92 |
| Каша гречневая              | 200             | 171,59 |
| Компот                      | 180             | 220,2  |
| Хлеб пшеничный/ржаной       | 50/50           | 117,8  |
| <b>Полдник</b>              |                 |        |
| Зефир                       | 100             | 291,9  |
| Компот из шиповника         | 180             | 71,8   |
| <b>Ужин</b>                 |                 |        |
| Азу                         | 320             | 201,37 |
| Хлеб пшеничный/ржаной       | 50/30           | 118,2  |
| Чай с сахаром               | 200             | 37,4   |
| <b>Паужин (второй ужин)</b> |                 |        |
| Кисель                      | 180             | 220,2  |