



# Меню

**6 Февраля 2023 года**

| <b>Завтрак</b>              |  | Выход в<br>граммах | Ккал   |
|-----------------------------|--|--------------------|--------|
| Каша молочная пшеничная     |  | 280                | 213,5  |
| Масло сливочное             |  | 10                 | 74     |
| Сыр                         |  | 20                 | 75,8   |
| Чай с лимоном               |  | 200                | 38,8   |
| Хлеб пшеничный              |  | 50                 | 118,2  |
| <b>Обед</b>                 |  |                    |        |
| Суп гороховый с мясом       |  | 250                | 206,2  |
| Плов (говядина)             |  | 320                | 371,16 |
| Хлеб пшеничный/ржаной       |  | 50/50              | 220,2  |
| Овощи по сезону             |  | 100                | 21,6   |
| Компот из плодов шиповника  |  | 180                | 122,9  |
| <b>Полдник</b>              |  |                    |        |
| Пирожок с яблоком           |  | 100                | 300,6  |
| Напиток из апельсин         |  | 250                | 106,5  |
| <b>Ужин</b>                 |  |                    |        |
| Котлеты (свинина)           |  | 100/20             | 202,5  |
| Каша гречневая              |  | 200                | 258,6  |
| Хлеб пшеничный              |  | 50                 | 118,2  |
| Сок                         |  | 180                | 110    |
| <b>Паужин (второй ужин)</b> |  |                    |        |
| Молоко                      |  | 150                | 108    |
| Зефир                       |  | 50                 | 109,8  |