



# Меню

8 Ноября 2022 года

| <b>Завтрак</b>               |  | Выход в граммах | Ккал   |
|------------------------------|--|-----------------|--------|
| Запеканка творожная с джемом |  | 280             | 395,2  |
| Масло сливочное              |  | 10              | 74     |
| Чай с сахаром                |  | 200             | 37,4   |
| Хлеб пшеничный               |  | 40              | 94,56  |
| <b>Обед</b>                  |  |                 |        |
| Борщ Сибирский               |  | 250             | 179,7  |
| Куры в соусе                 |  | 100/20          | 281,25 |
| Каша перловая                |  | 200             | 196,2  |
| Хлеб пшеничный/ржаной        |  | 50/50           | 220,2  |
| Овощи по сезону              |  | 100             | 21,6   |
| Компот из яблок              |  | 180             | 88,7   |
| <b>Полдник</b>               |  |                 |        |
| Пирожок с повидлом           |  | 100             | 30,6   |
| Компот                       |  | 250             | 106,5  |
| <b>Ужин</b>                  |  |                 |        |
| Котлеты                      |  | 100/20          | 228,75 |
| Пюре картофельное            |  | 200             | 159,5  |
| Хлеб пшеничный/ржаной        |  | 50/50           | 220,2  |
| Напиток из свежих ягод       |  | 180             | 67     |
| <b>Паужин (второй ужин)</b>  |  |                 |        |
| Йогурт                       |  | 200             | 201,4  |