



# Меню

15 Сентября 2023 года

| Завтрак                | Выход в граммах | Ккал   |
|------------------------|-----------------|--------|
| Каша рисовая молочная  | 300             | 296,9  |
| Масло сливочное        | 10              | 74     |
| Чай с сахаром          | 200             | 37,4   |
| Хлеб пшеничный         | 60              | 141,9  |
| Обед                   |                 |        |
| Уха ростовская         | 250             | 87,3   |
| Поджарка свиная        | 75/50           | 232,12 |
| Гречка отварная        | 200             | 258,5  |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 50/50           | 220,2  |
| Овощи по сезону        | 100             | 14     |
| Компот из С/Ф          | 180             | 71,8   |
| Полдник                |                 |        |
| Молоко                 | 250             | 106    |
| Пирожок с повидлом     | 100             | 300,6  |
| Ужин                   |                 |        |
| Печень по строгановски | 75/50           | 171,8  |
| Картофель отварной     | 220             | 154,9  |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 50/50           | 220,2  |
| Какао с молоком        | 180             | 130,8  |
| Паужин (второй ужин)   |                 |        |
| Зефир                  | 50              | 118,6  |
| Йогурт                 | 150             | 112,9  |