

## МЕНЮ

НА 04 марта 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
<b>Завтрак</b>			
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200/250	277,61/346,83	07.00- 08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Яйца вареные	1/1	49,46/49,46	
Кофейный напиток	200/200	95,20/95,78	
Хлеб пшеничный	50/60	127,88/149,19	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>625,45/716,06</b>	
<b>Обед</b>			
Борщ с фасолью и картофелем	200/200	148,27/148,66	12.00 - -14.00.
Рыба, запеченная с яйцом	90/100	296,61/329,08	
Картофельное пюре	150/200	140,6/187,14	
Огурец свежий	73/73	9,21/9,22	
Компот из сухофруктов	200/200	102,55/102,26	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>950,66/1124,52</b>	
<b>Полдник</b>			
Печенье Сдобное с изюмом	63/63	236,44/236,44	09.30
Чай полусладкий	200/200	38,32/38,33	-16.20.
Банан	164/164	157,25/157,28	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>432,01/432,05</b>	
<b>Ужин</b>			
Салат «Степной» из разных овощей	90/100	116,43/128,54	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное	50/50	224,81/225,57	
Макаронные изделия отварные	180/200	247,17/274,44	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	58,06/58,42	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>753,04/836,16</b>	
<b>Ужин 2</b>			
Печенье Кучеряшки	45/45	168,89/168,89	20.20
Йогурт 2,5%	200/200	90,38/90,38	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>259,27/259,27</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>3020,43/3368,06</b>	