

## МЕНЮ

НА 14 марта 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
<b>Завтрак</b>			
Омлет натуральный с зеленым горошком	200/34/200/34	283,00/282,68	07.00- 08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Какао с молоком	200/200	129,31/131,41	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>593,68/614,77</b>	
<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров	100/100	117,28/117,25	12.00 - -14.00.
Борщ с картофелем	200/250	151,89/190,47	
Гуляш	90/100	213,02/237,07	
Каша пшеничная рассыпчатая	200/200	183,95/184,02	
Компот из сухофруктов	200/200	102,58/102,39	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1022,14/1179,36</b>	
<b>Полдник</b>			
Печенье Дарлинка	45/45	169,89/169,89	09.30
Йогурт 2,5%	200/200	90,32/90,33	-16.20.
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>259,21/259,22</b>	
<b>Ужин</b>			
Ватрушка с творогом	100/100	432,73/432,82	17.00. - - 17.30
Тефтели	90/100	278,08/308,48	
Картофель запеченый	180/200	256,87/282,36	
Чай с сахаром	200/15	60,59/60,20	
Хлеб пшеничный	50/80	106,57/170,51	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1134,84/1254,37</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>3009,87/3307,72</b>	