

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** **на 20 марта 2025 г.** |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, гр.** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|  | **Завтрак** |  |  |
| 1 | Суп молочный с крупой гречневой | 150/180 | 113,42/136,10 |
| 2 | Чай с сахаром | 150/7/180/10 | 31,94/38,32 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом  | 30/5 | 71,40 |
|  | **2 завтрак** |  |  |
| 1 | Сок яблочный | 150 | 63,33 |
|  | **Обед** |  |  |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 96,16 |
| 2 | Плов с курицей | 150/180 | 251,10/301,32 |
| 3 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 40/60 | 32,78/49,16 |
| 4 | Хлеб ржаной | 25 | 43,50 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 25 | 58,75 |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 150/180 | 117,51/141,01 |
|  | **Полдник** |  |  |
| 1 | Винегрет овощной | 60/100 | 57,35/95,59 |
| 2 | Рыба отварная | 50 | 47,83 |
| 3 | Хлеб ржаной | 20 | 34,80 |
| 4 | Чай с сахаром | 150/7/180/10 | 31,94/38,32 |
|  | **ИТОГО** | **1465/1710** | **1682,02/1884,51** |