

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** **на 14 марта 2025 г.** |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, гр.** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|  | **Завтрак** |  |  |
| 1 | Суп молочный с крупой пшенной | 150/180 | 117,50/140,99 |
| 2 | Чай с сахаром | 150/7/180/10 | 31,94/38,32 |
| 3 | Бутерброды с сыром | 45 | 122,32 |
|  | **2 завтрак** |  |  |
| 1 | Сок яблочный | 150 | 63,33 |
|  | **Обед** |  |  |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 65,70 |
| 2 | Плов  | 150/180 | 317,59/381,11 |
| 4 | Салат из свеклы | 40/50 | 37,54/46,92 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 43,50 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 25 | 58,75 |
| 7 | Компот из сушеных фруктов | 150/180 | 117,51/141,01 |
|  | **Полдник** |  |  |
| 1 | Яйца вареные | 60 | 94,50 |
| 2 | Икра кабачковая | 40/50 | 47,60/59,50 |
| 3 | Хлеб ржаной | 20 | 34,80 |
| 4 | Чай с лимоном | 150/7/3180/10/7 | 32,66/39,19 |
|  | **ИТОГО** | **1375/1535** | **1188,04/1301,94** |