

3-7

Меню на 28.02.2024г. 2

**Завтрак**

Каша из хлопьев овсяных « Геркулес» жидкая  
180гр (ккал 165,6)

Кофейный напиток с молоком 200гр ( ккал 119,00)

Яйцо отварное 40гр (ккал 63)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

**2-Завтрак**

Фрукты 115,00гр (ккал 54)

**Обед**

Нарезка из моркови с чесноком 60гр (ккал 56)

Суп картофельный с мясными фрикадельками 200гр  
(ккал 133,8)

Рыба, тушеная в томате с овощами 80гр (ккал  
92,57)

Картофельное пюре 130гр (ккал 123,1)

Компот из св. плодов 200гр (ккал 39,00)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

Хлеб ржаной 40гр (ккал 92,80)

**Полдник**

Чай с молоком 200гр (ккал 48,00)

Капуста тушеная с мясом 200гр (ккал 148,00)

Хлеб пшеничный 20гр (ккал 47,20)

Ватрушка с творожным фаршем 70гр (ккал 156,3)

1,5-3

Меню на 28.02.2024г. 2

**Завтрак**

Каша из хлопьев овсяных « Геркулес» жидкая  
150гр (ккал 138,00)

Кофейный напиток с молоком 180гр ( ккал 105,00)

Яйцо отварное 40гр (ккал 63)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

**2-Завтрак**

Фрукты 115,00гр (ккал 54)

**Обед**

Нарезка из моркови с чесноком 40гр (ккал 28)

Суп картофельный с мясными фрикадельками 150гр  
(ккал 100,35)

Рыба, тушеная в томате с овощами 60гр (ккал  
69,43)

Картофельное пюре 120гр (ккал 113,61)

Компот из св. плодов 180гр (ккал 33,00)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

Хлеб ржаной 30гр (ккал 69,60)

**Полдник**

Чай с молоком 180гр (ккал 41,00)

Капуста тушеная с мясом 150гр (ккал 111,00)

Хлеб пшеничный 15гр (ккал 35,4)

Ватрушка с творожным фаршем 60гр (ккал 156,2)