**МЕНЮ**

**«20» января 2025 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** | | | |
| Каша геркулесовая | **Приём пищи** | 207,38/870,99 | 18,15 |
| Какао | 180/200 | 153,92/646,46 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 168,66/708,37 |
| Второй завтрак |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 38/158,65 | 24,12 |
|  |  |  |  |
| **Обед** | | | |
| Борщ | 180/200 | 188,89/373,34 | 64,45 |
| Рис отварной | 100/120 | 150,12/630,5 |
| Рыба тушеная в томате | 80/20 | 137,21/565,31 |
| Чай | 180 | 30/125,6 |
| Кисель витаминный | 200 | 95/391,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/50 | 117,5/497,5 |
| **Полдник** | | | |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 | 2,02 |
| Вафли | 20 | 245/980,1 |
| **Ужин** | | | |
| Вареники с творогом | 100/120 | 212/896,8 | 30,16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 17,5/497,5 |
| Чай с лимоном | 180/200 | 37,2/153,26 |
| **ИТОГО** |  | **1893,02/7799,24** | **132,20** |

