**меню**

**«23» декабря 2024г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Приём пищи** | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** |
| Каша пшённая | 180/200 | 127,16/954,07 | 20,01 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 118,69/4968,5 |
| Хлеб с сыром | 40/10 | 168,66/708,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| молоко | 200 | 117,31/492 | 9,12 |
| **Обед** |
| Щи | 180/200 | 86,26/362,29 | 49,18 |
| Рис | 100/120 | 150,12/618,49 |
| Тефтель рыбный  | 60/20 | 113,2/4735,44 |
| Соус томатный | 20 | 26,8/110,42 |
| Компот из вишни | 180/200 | 113,79/477,92 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/50 | 117,5/4917,5 |
| **Полдник** |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 | 2,00 |
| Вафли | 20 | 176,32/738,22 |
| **Ужин** |
| Картофель отварной | 100 | 116/889,92 | 16,39 |
| Котлета морковная | 60 | 204,57/842,83 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 117,5/4917,5 |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1883,88/7742,75** | **96,70** |