

**13 марта 2023**

**Завтрак:**

Каша манная, молочная, с маслом: 150/180 (157/196 ккал)

Кофейный напиток молочный сладкий: 150/180 (95/106 ккал)

Хлеб белый с маслом: 30/5; 40/5 (135/167 ккал)

10.00 Сок фруктовый 90 (46 ккал)

**Обед:**

Суп картофельный с курой, зеленым горошком 150/200 (96/128 ккал)

Гуляш с курой 60 (148 ккал)

Макароны отварные с маслом 110/130 (135/176 ккал)

Компот из сухофруктов 150/180 (80/107 ккал)

Хлеб черный 40/51 (85/107 ккал)

**Полдник:**

Вафли1 шт (63 ккал)

Какао молочный сладкий 150/200 (95/106 ккал)

**Ужин**

Икра кабачковая 30/40 (16/19 ккал)

Картофельное пюре с маслом 130/160 (135/160 ккал)

Чай сладкий 150/200 (39/51 ккал)

Хлеб белый 20/30 (71/106 ккал)