

**14 марта 2023**

**Завтрак:**

Омлет с маслом 130 (ккал 143)

Кукуруза 20/25 (ккал 20/24)

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

Хлеб белый с маслом: 30/5 ; 39/5 (ккал 135/167)

10.00 Йогурт: 150/178 (ккал 127/170)

**Обед:**

Суп гороховый с мясом 150/200 (ккал 74/94)

Тефтели мясные в соусе 60 (ккал 163)

Греча рассыпчатая с маслом 110/130 (ккал 135/176)

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

Хлеб черный 40/50 (ккал 85/107)

**Полдник:**

Булочка «Снежинка»50/55 (ккал 172/197)

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

**Ужин**

Капуста тушеная с маслом 140/160 (ккал 93/118)

Сыр 15/20 (ккал 74/92)

Чай сладкий 150/200 (ккал 39/51)

Хлеб белый 20/30 (ккал 71/106)