



«21» марта

2025 год

### ЗАВТРАК

1. Каша овсяная (150 г./ 154 ккал.)
2. Вареники с сыр. и мяс. (20/6) г./ 91 ккал.)
3. Чай с сахаром (150 г./ 40 ккал.)
4. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ г./ \_\_\_\_\_ ккал.)
5. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ г./ \_\_\_\_\_ ккал.)

### ОБЕД

1. Вареники с овощами (50 г./ 50 ккал.)
  2. Суп с клецками (150 г./ 116 ккал.)
  3. Хачапури тушиная с соусом (200 г./ 120 ккал.)
  4. Каша из пшена (150 г./ 55 ккал.)
  5. Каша рисовая (30 г./ 71 ккал.)
- УЖИН 30 40

### УЖИН

1. Чай с сахаром (150 г./ 46 ккал.)
2. Каша гречневая (130 г./ 140 ккал.)
3. Щи с рыбой (70/30 г./ 137 ккал.)
4. Каша рисовая в соусе (20 г./ 40 ккал.)
5. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ г./ \_\_\_\_\_ ккал.)