

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Второй ужин



МЕНЮ На 20 января 2023 г

День	Перечень блюд	Масса порции гр	Масса порции гр	Масса порции гр
		Энерг. ценность кcal	Энерг. ценность кcal	Энерг. ценность кcal
4				
	Завтрак			
	Бутерброд с маслом	20 / 05 66,00	30 / 10 66,00	30 / 15 66,00
	Фрукт	50	100	100
	Омлет натуральный	200 / 176,90	200 / 232,70	200 / 268,50
	Хлеб пшеничный + ржаной	0	0	20 / 20 106,00
	Кофейный напиток	180 / 60,00	200 / 60,00	200 / 60,00
	Второй завтрак			
	Сок из фруктов (или овощей)	100 / 48,30	200 / 96,60	200 / 96,60
	Обед			
	Салат Мексиканский	60 / 48,25	80 / 67,55	100 / 96,50
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200 / 132,00	250 / 165,00	250 / 165,00
	Котлета рыбная «Лада»	70 / 196,72	100 / 245,90	120 / 245,90
	Пюре картофельное	130	180	180 /
	Хлеб пшеничный	40 / 63,60	50 / 96,00	60 / 96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40 / 53,00	60 / 90,00	60 / 90,00
	Компот из смеси сухофруктов	180 / 87,60	200 / 87,60	200 / 87,60
	Полдник			
	Ватрушка « Царская»	100 / 167,40	120 / 167,40	150 / 167,40
	Чай с молоком сгущённым	180 / 60,00	200 / 60,00	200 / 60,00
	Ужин			
	Икра кабачковая	50 / 165,30	80 / 236,14	100 / 236,14
	Гречка по – купечески с мясом	200 / 180,70	240 / 208,50	300 / 238,00
	Чай с сахаром	200 / 60,00	200 / 60,00	200 / 60,00
	Чай с сахаром	200 / 15 60,00	200 / 15 60,00	200 / 15 60,00
	Хлеб ржаной	10 / 53,00	20 / 90,00	40 / 90,00
	Второй ужин			
гр	Йогурт + печенье	190 / 10 / 90,72	0	0
	Молоко кипячённое + пряник	0	180 / 20	200 / 20

Спец. по соц. работ
Повар

Борисенкова Т.Л.
Коровина Г.Н.



Приятного аппетита!