

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ На 21 января 2023 г

День	Перечень блюд	Масса порции гр	Масса порции гр	Масса порции гр
5		Эксп.конт. С 1 - 6 лет	Эксп.конт. С 7-11 лет	Эксп.конт. С 11 - 18 лет
№ СР	Завтрак			
	Бутерброд с маслом	15/5	20/10	40 /15
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	180	230/	230/
	Яйцо отварное	1/40гр	1/40гр	1/40гр
	Чай с молоком	200	200	200
	Второй завтрак			
	Фрукт	120/	200/	200/
	Обед			
	Салат из отварной свёклы с огурцами	60	80	100
	Суп – пюре из разных овощей с гренками	200/20	250/20	250/20
	Рыба тушёная в томате с овощами	70/50	100/50	120/50
	Картофель припущенный	130/	180/	180/
	Отвар из шиповника	180/	200/	200/
	Хлеб пшеничный	40	50/	60/
	Хлеб ржаной	40	50/	60/
	Полдник			
	Сок из фруктов (или овощей)	200/	200/	200/
	Блинчики с молоком сгущённым	50/20	100/20	100/20
	Ужин			
	Салат рыбный	60/	80/	100/
	Шницель из говядины	70/	90/	120/
	Капуста тушёная в сметане	130/	150/	200/
	Чай с сахаром	200/	200/	200/
	Хлеб ржаной	10/	20/	20/
	Второй ужин			
	Йогурт	180/	180/	200/
	Вафля	10/	20/	20/

Спец. по соц. работе
Повар

Борисенкова Т.Л.
Цыба Л.А.



Приятного аппетита!