

## Завтрак



## Полдник



## Второй завтрак



## Ужин



## Обед



## Второй ужин



**МЕНЮ**  
**На 12 октября 2023 г**

| День                                  | Перечень блюд                          | Масса порции гр        | Масса порции гр       | Масса порции гр         |
|---------------------------------------|--|------------------------|-----------------------|-------------------------|
|                                       |  | Этп. калор С 1 - 6 лет | Этп. калор С 7-10 лет | Этп. калор С 11 -12 лет |
| 4                                     | <b>Завтрак</b>                         |                        |                       |                         |
|                                       | Бутерброд с сыром                      | 20 / 05                | 30 / 10               | 30 / 15                 |
|                                       | Фрукт                                  | 50                     | 100                   | 100                     |
|                                       | Омлет натуральный                      | 180 /                  | 230 /                 | 230 /                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                         | 0                      | 0                     | 20 /                    |
|                                       | Хлеб ржаной                            | 0                      | 0                     | 20 /                    |
|                                       | Кофейный напиток                       | 180 /                  | 200 /                 | 200 /                   |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                  |                        |                       |                         |
|                                       | Сок из фруктов (или овощей)            | 100                    | 200                   | 200                     |
|                                       | <b>Обед</b>                            |                        |                       |                         |
|                                       | Салат «Мексиканский»                   | 60                     | 80                    | 100                     |
|                                       | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 /                  | 250 /                 | 250 /                   |
| Котлета рыбная «Лада»                 | 70 /                                   | * 100 /                | 120 /                 |                         |
| Пюре картофельное                     | 130                                    | 180                    | 180 /                 |                         |
| Хлеб пшеничный                        | 40 /                                   | 50 /                   | 60 /                  |                         |
| Хлеб ржаной                           | 40 /                                   | 60 /                   | 60 /                  |                         |
| Компот из кураги                      | 180 /                                  | 200 /                  | 200 /                 |                         |
| <b>Полдник</b>                        |  |                        |                       |                         |
| Ватрушка « Царская»                   | 50 /                                   | 50 /                   | 50 /                  |                         |
| Чай со сгущённым молоком              | 180 /                                  | 200 /                  | 200 /                 |                         |
| <b>Ужин</b>                           |  |                        |                       |                         |
| Салат из свежих помидоров             | 60                                     | 80                     | 100                   |                         |
| Гречка по – купечески с мясом тушеным | 200 /                                  | 240 /                  | 300 /                 |                         |
| Чай с сахаром                         | 200 /                                  | 200 /                  | 200 /                 |                         |
| Хлеб ржаной                           | 10 /                                   | 20 /                   | 40 /                  |                         |
| <b>Второй ужин</b>                    |  |                        |                       |                         |
| Молоко кипячёное + вафля              |  | 200 / 20               | 200 / 20              |                         |
| Йогурт + вафля                        | 180 / 10 /                             |                        |                       |                         |

Повар Спец. по соц. работе *Л.А.* Цыба Л.А.  
 Борисенкова Т.Л.



Приятного аппетита!