

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ				
На 18 октября 2023 г				
День	Перечень блюд	Масса порции гр	Масса порции гр	Масса порции гр
10		Эн. в ккал С 7-11 лет	Эн. в ккал С 11 лет	Эн. в ккал С 11-18 лет
Завтрак				
	Бутерброд с сыром	20 /	20 /	10 /
	Суп молочный с крупой	200/	250/	300/
	ВАФЛЯ	15/	15/	30/
	Чай с сахаром	200/	200/	200/
Второй завтрак				
	Фрукт	120 /	200 /	200 /
Обед				
	Салат из свёклы и моркови с зеленым горошком	60/	80/	100/
	Уха рыбацкая	200/	250/	250/
	Мясо тушеное с картофелем	200/	250/	250/
	Хлеб пшеничный	40/	50/	80/
	Хлеб ржано-пшеничный	40/	40 /	40 /
	Компот из смеси сухофруктов	180/	200/	200/
Полдник				
	Булочное изделие	50	50/	50/
	Сок из фруктов (или овощей)	200/	200/	200/
	Фрукт	0	50	50
Ужин				
	Овощи свежие	60 /	80 /	100 /
	Котлета из говядины	70/	90/	120/
	Рис припущенный с овощами «Мозаика»	130/	150/	180/
	Хлеб пшеничный	20/	20/	40/
	Чай	200/	200/	200/
Паужин				
	Йогурт	200/	200 /	200 /
	ПЕЧЕНЬЕ	10 /	20 /	20 /

Спец. по соц. работе
Повар

Т.Л.
Г.Н.

Борисенкова Т.Л.
Коровина Г.Н.



Приятного аппетита!