

## Завтрак



## Полдник



## Второй завтрак



## Ужин



## Обед



## Второй ужин



**МЕНЮ**  
**На 28 сентября 2023 г**

День	Перечень блюд	Масса порции гр	Масса порции гр	Масса порции гр
		Зач. вода	Зач. вода	Зач. вода
4		С 1 - 8 лет	С 1-11 лет	С 11 - 18 лет
<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 /		

Королева Г.Н.  
Борисенкова Т.Л.



Приятного аппетита!