

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Второй ужин



МЕНЮ
На 22 декабря 2023 г

| Дни № СР | Перечень блюд | Масса порции гр | Масса порции гр | Масса порции гр |
|-----------------------|--|-----------------------|---------------------|---------------------|
| | | Завтрак С 7-11 час | Обед С 11-14 час | Ужин С 17-19 час |
| Завтрак | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 15/5 | 20/10 | 40 /15 |
| | Каша кукурузная 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 | 60 | 80 | 100 |
| | Суп из разных овощей с гречками | 200/20 | 250/20 | 250/20 |
| | Рыба тушёная с овощами | 70/50 | 100/50 | 120/50 |
| | Картофель припущенный с зеленью | 130/ | 180/ | 180/ |
| | Компот из смеси сухофруктов | 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 густённым | 50/18 | 50/18 | 50/18 |
| Ужин | | | | |
| | Салат рыбный | 60/ | 80/ | 100/ |
| | Шницель из говядины | 70/ | 90/ | 120/ |
| | Капуста тушёная | 130/ | 150/ | 200/ |
| | Чай с сахаром | 200/ | 200/ | 200/ |
| | Хлеб ржаной | 10/ | 20/ | 20/ |
| Второй ужин | | | | |
| | ЙОГУРТ | 180/ | 180/ | 200/ |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 10/ | 20/ | 20/ |

Спец. по соц. работе
Повар

Борисенкова Т.Л.
Коровина Г.Н.



Приятного аппетита!