

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Второй ужин



16 марта 2024

День 5

№ СР	Наименование блюда	Масса порции (г)	3-6 лет	Масса порции (г)	7-11 лет	Масса порции (г)	12-18 лет
			Ккал		Ккал		Ккал
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	15 / 5	64	20 / 10	105	40 / 15	169
300	Яйцо отварное	40	63	40	63	40	63
311	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	180	166	230	210	230	210
630	Чай с молоком	200	79	200	79	200	79
Второй завтрак							
ГП	Фрукт	120	92	200	121	200	137
Обед							
21	Салат из отварной свёклы с огурцами	60	43	80	57	100	71
161	Суп - пюре из разных овощей с гречками	200 / 20	136	250 / 20	171	250 / 20	171
	Гренки из пшеничного хлеба	20		20		20	
374	Рыба тушёная в томате с овощами	70 / 50	131	100 / 50	191	120 / 50	228
173	Картофель припущенный с зеленью	130	96	180	156	180	156
705	Отвар из плодов шиповника	180	63	200	74	200	74
гп	Хлеб пшеничный	40	67	50	84	60	101
гп	Хлеб ржаной	40	81	50	101	60	122
Полдник							
гп	Сок в ассортименте	200	49	200		250	
531	Блинчики с молоком гущённым	50 / 20	227	100 / 20	309	100 / 20	309
Ужин							
4	Салат рыбный	60	71	80	97	120	125
451	Шницель из говядины	70	104	90	165	120	213
423	Капуста тушёная в сметане	130	109	150	128	200	146
685	Чай с сахаром	200	42	200	42	200	42
гп	Хлеб ржаной	10	20	20	41	20	41
Второй ужин							
645	ЙОГУРТ	180	76	180	76	200	95
гп	ВАФЛЯ	10	16	20	42	20	42

Повар *МММ* Мазарова Н.В.
 Спец по соц работе *СМ* Борисенкова Т.Л.



Приятного аппетита!