## Завтрак



## Полдник



## Второй завтрак



## Ужин



## Обед



## Второй ужин



**МЕНЮ**

**16 марта 2026**

**День 5**

| № СР | Наименование блюда | Масса порции (г) | 3-6 лет Ккал | Масса порции (г) | 7-11 лет Ккал | Масса порции (г) | 12-18 лет Ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 15 /5 | 64 | 20 /10 | 105 | 40 15 | 169 |
| 300 | Каша Геркулесовая | | | | | | |
| 311 | яйцо отварное | 100 | 166 | 230 | 210 | 230 | 210 |
| 630 | Чай с сахаром | 200 | 79 | 200 | 79 | 200 | 79 |
| | **Второй завтрак** | | | | | | |
| ГП | фрукт | 120 | 92 | 200 | 121 | 200 | 137 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 21 | салат из отварной свеклы с огурцом | 60 | 43 | 80 | 57 | 100 | 71 |
| 161 | Суп из разных овощей с гренками | 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 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 | 200 | 118 | 200 | 118 | 200 | 118 |
| 531 | Блинчики со сгущ. молоком | 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 тушеная 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** | | | | | | |
| гп | Йогурт | 100 | 76 | 180 | 76 | 200 | 95 |
| гп | Вафля | 10 | 16 | 20 | 42 | 20 | 42 |

Повар Погудина С.П.

Спец по соц работе Кобцева О.В.



***Приятного аппетита!***