

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ								
13 апреля 2026								
День 5								
№ п/п	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	Вутерброд с маслом	15 / 5	64	20 / 10	105	40 15	169	
300	Каша Геркулесовая							
311	яйцо отварное	180	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	Помидоры свежие	60	43	80	57	100	71	
161	Суп из разных овощей с гречкой	200 / 20	136	250 / 20	171	250 / 20	171	
	Гречка из шпинатного хлеба	20	20	20	20	20	20	
374	Рыба тушеная в томате с овощами	70 / 50	131	100 / 50	191	120 / 50	228	
173	Картофель отваренный с зеленью	110	96	180	156	180	156	
705	отвар из шпината	180	63	200	74	200	74	
гв	Хлеб пшеничный	40	67	50	84	60	101	
гв	Хлеб ржаной	40	81	50	101	60	122	
Полдник								
гв	Сок	200	118	200	118	200	118	
531	Блиnnики со сметаной, молоком	50 / 20	227	100 / 20	309	100 / 20	309	
Ужин								
4	Огурцы свежие	60	71	80	97	120	125	
451	Шницель из говядины	70	104	90	165	120	213	
423	Каша тушеная в сметане	110	109	150	120	200	146	
485	Чай с сахаром	200	42	200	42	200	42	
гв	Хлеб ржаной	10	20	20	41	20	41	
Второй ужин								
гв	Йогурт	180	76	180	76	200	95	
гв	Вафля	10	16	20	42	20	42	
Подпись								
Сини по соп работе				Погудина С.П. Кобелева О.В.				



Приятного аппетита!