

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ									
20 июля 2026									
Дети 5									
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Э.б. ккал	Масса порции (г)	Э.б. ккал	Масса порции (г)	Э.б. ккал	Масса порции (г)	Э.б. ккал
Завтрак									
1	Бутерброд с сыром	20 / 10	75	30 / 10	121	30 / 10	30	36	162
308	Суп молочный с крупой	180	142	250	202	300	243		
311	Яблоко отварное	180	166	230	210	230	210		
630	Чай с сахаром	200	79	200	79	200	79		
Второй завтрак									
ГВ	Фрукт	120	92	200	121	200	137		
Обед									
21	Овощи спелые	60	62	80	84	100	104		
161	Суп из разных овощей с гречкой	200 / 20	136	250 / 20	171	250 / 20	171		
	Гречка из вареного хлеба	20		20		20			
174	Рыба тушеная в томате с овощами	70 / 50	131	100 / 50	191	120 / 50	228		
173	Картофель отваренный с зеленью	130	96	180	156	180	156		
705	Отвар из шиповника	180	63	200	74	200	74		
гв	Хлеб белый	40	67	50	84	60	101		
гв	Хлеб ржаной	40	81	50	101	60	122		
Полдник									
гв	Сок	200	118	200	118	200	118		
533	Мучное изделие	50 / 20	227	100 / 20	369	100 / 20	369		
Ужин									
4	Салат рыбный	60	43	80	57	100	71		
451	Шницель из говядины	70	104	90	165	120	213		
423	Капуста тушеная в сметане	130	109	150	128	200	146		
687	Чай с сахаром	200	42	200	42	200	42		
гв	Хлеб ржаной	10	20	20	41	20	41		
Второй ужин									
гв	Молочное кисломолочное	180	76	180	76	200	95		
гв		10	16	20	42	20	42		

Повар

Список по ссн работе

Мам
Ков

Королева Г. И.

Кибасова О. В.



Приятного аппетита!