



Ежедневное меню основного питания
на 5 марта 2021 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	125/20	361,6
	Какао с молоком	200	190
	Яйцо вареное	40	63
	Хлеб пшеничный	30	73
	Яблоки свежие	120	62,4
Итого за завтрак		500	750
обед	Свекла вареная порционная	100	42
	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	167
	Жаркое по-домашнему	220	414,7
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	105,3
	Хлеб ржаной	50	119
Итого за обед		810	848
Итого за день:			1598



Ежедневное меню основного питания
на 5 марта 2021 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Бутерброд с сыром	40/5/15	182,4
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	215
	Кисель из концентрата	200	156
	груши свежие	150	85,5
	Хлеб пшеничный	40	95
Итого за завтрак		550	733,9
обед	горошек зеленый консервированный	45	24,75
	Щи из свежей капусты с птицей	250/25	187,9
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	159
	Рис отварной	220	330
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	106
Хлеб ржаной	60	142,8	
Итого за обед		970	950,45
Итого за день:			1684,35