

13 декабря 2023 года

| Меню                                | возраст    |            |
|-------------------------------------|------------|------------|
|                                     | 7-11 лет   | 12-23 года |
|                                     | выход блюд |            |
| <b>Завтрак 1</b>                    |            |            |
| Яйцо отварной                       | 1          | 1          |
| Каша пшеничная молочная             | 150        | 205        |
| Кофейный напиток с молоком          | 180        | 180        |
| Хлеб пшеничный                      | 40         | 50         |
| Масло слив.порционное               | 10         | 10         |
| <b>Завтрак 2</b>                    |            |            |
| Сок                                 | 200        | 200        |
| Запекана творож. /молоко сгущеное   | 132 / 19   | 132 / 20   |
| Яблоко                              | 154        | 154        |
| <b>Обед</b>                         |            |            |
| Капуста квашеная                    | 53         | 53         |
| Свекольник на м/бульоне со сметаной | 250        | 250        |
| Макаронные отварные                 | 150        | 180        |
| Тефтели из мяса паровая             | 70         | 70         |
| Компот из с/фр                      | 180        | 180        |
| Хлеб ржан./пшенич.                  | 40/25      | 60/40      |
| <b>Полдник</b>                      |            |            |
| Ряженка                             | 158        | 158        |
| Сдоба                               | 35         | 42         |
| Кон.изделия (печенье)               | 28         | 28         |
| <b>Ужин</b>                         |            |            |
| Капуста тушеная                     | 100        | 100        |
| Картофельное пюре                   | 150        | 180        |
| Биточки рыбные                      | 100        | 100        |
| Чай с сахаром                       | 180        | 180        |
| Хлеб рж./пшенич.                    | 40/25      | 60 / 43    |
| Масло слив.порционное               | 10         | 10         |