

13 января 2024 года

| Меню   | возраст    |            |
|--|------------|------------|
|  | 7-11 лет   | 12-23 года |
|  | выход блюд |            |
| <b>Завтрак 1</b>                             |            |            |
| Макарон с сыром                              |            | 150        |
| Какао с молоком                              |            | 180        |
| Хлеб пшеничный                               |            | 50         |
| Масло слив.порционный                        |            | 10         |
| <b>Завтрак 2</b>                             |            |            |
| Ряженка                                      |            | 174        |
| Блины с повидлом.                            |            | 80/15      |
| Апельсин                                     |            | 125        |
| <b>Обед</b>                                  |            |            |
| Кукуруза конс.отварная                       |            | 48         |
| Суп крестьянский с крупой (перловая) с мясом |            | 250        |
| Рис отварной                                 |            | 180        |
| Котлета мясная                               |            | 75         |
| Компот из с/фр                               |            | 180        |
| Хлеб ржан./пшенич.                           |            | 60/40      |
| <b>Полдник</b>                               |            |            |
| Сок  |            | 200        |
| Сдоба  |            | 60         |
| Кон.изделия (печенье)                        |            | 30         |
| <b>Ужин</b>                                  |            |            |
| Салат из свеклы                              |            | 100        |
| Картофель жареный из отварного               |            | 180        |
| Птица отварная                               |            | 80         |
| Чай с сахаром                                |            | 180        |
| Хлеб рж./пшенич.                             |            | 60/41      |
| Масло слив.порционное                        |            | 10         |