

**Ежедневное меню среда 21.06.2023**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	7
<b>завтрак:</b>			
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	157
	Чай с молоком	150	24
	Бутерброд с маслом	20/4	74
<b>2 - ой завтрак</b>			
	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	100	57
<b>обед:</b>			
	Салат из свежих помидоров	30	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/3	55
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	58
	Картофель, запечённый со сливочным маслом	110	56
	Соус томатный	20	13
	Кисель из свежих ягод (чёрная смородина)	150	49
	Хлеб пшеничный	10	20
	Хлеб ржаной	20	43
<b>полдник:</b>			
	Молоко кипячёное	150	80
	Вафли	24	78
	Фрукты свежие (груши)	95	45
<b>ужин:</b>			
	Омлет натуральный	130	192
	Напиток клюквенный	150	49
	Хлеб пшеничный	10	20