

Ежедневное меню среда 21.06.2023

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	7
завтрак:			
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	243
	Чай с молоком	200	31
	Бутерброд с маслом	30/6	106
2 - ой завтрак			
	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	100	57
обед:			
	Салат из свежих помидоров	60	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	73
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	101
	Картофель, запечённый со сливочным маслом	150	86
	Соус томатный	20	13
	Кисель из свежих ягод (чёрная смородина)	200	66
	Хлеб пшеничный	14,8	29
	Хлеб ржаной	50	107
полдник:			
	Молоко кипячёное	200	106
	Вафли	40	130
	Фрукты свежие (груши)	100	47
ужин:			
	Омлет натуральный	170	245
	Напиток клюквенный	200	65
	Хлеб пшеничный	20	39