



МЕНЮ

На 30.03.2023

| | Прием пищи | Выход блюда | | | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------|---------------|---------|-----|
| | | Садик 2-3 /3-7 | Школа 7-11 | Ккал | |
| Завтрак | | | | | |
| 1. | Яйцо отварное | 1/1 | 1 | 63 | 63 |
| 2. | Хлеб с маслом | 35/10 | 35/10 | 108 | 108 |
| 3. | Чай с сахаром | 150/200 | 200 | 21/28 | 28 |
| Второй завтрак | | | | | |
| 1. | Молоко кипяченое | 100 | | 100 | |
| Обед | | | | | |
| 1. | Суп перловый со сметаной | 150/200 | 250 | 102/136 | 170 |
| 2. | Тефтели мясные | 50/60 | 70 | 135/150 | 165 |
| 3. | Свекла тушеная | 60/80 | 100 | 56/75 | 94 |
| 4. | Компот из свежих плодов | 150/180 | 200 | 70/84 | 93 |
| 5. | Хлеб | 90 | 90 | 192 | 192 |
| Полдник | | | | | |
| 1. | Каша гречневая | 150/200 | 200 | 207/276 | 276 |
| 2. | Чай с сахаром | 150/200 | 200 | 21 | 28 |
| 3. | Хлеб | 35 | 35 | 77 | 77 |