

ЗАВТРАК

(9-10)

Меню № 2

1. Закуска - салат – на выбор 1 блюдо (салат-бар)

- салат овощной/сметана/ масло/майонез – 180/20гр.
- творог со сметаной – 200/50гр.
- яйца – 2 шт.

2. Основные блюда - на выбор 1 блюдо

- блинчики с медом/сметаной/вареньем - 200/50гр.
- сосиски/кетчуп – 100/20гр.
- вареники с творогом /сметаной – 200/50гр.
- хлопья/ мюсли с молоком – 100/200гр.

3. Гарнир к основным блюдам - на выбор 1 блюдо

- макароны - 150гр.
- рис - 150гр.
- гречка - 150гр.

4. Десерт (на выбор одно наименование)

- выпечка - 1шт. (сладкая любая) ≈ 70гр.
- печенье /пастила/зефир/мармелад – 50гр.

5. Хлеб

- черный/белый - 100гр.

6. Напитки- на выбор 1 напиток

- чай/ кофе – 200мл.

7. Напитки- на выбор 1 напиток

- молоко/кефир/ ряженка/сок – 200гр.

ОБЕД (13-14)

1. Закуски- на выбор 1 блюдо (салат-бар)

- салат овощной/сметана/ масло/майонез – 180/20гр.

2. Первые блюда.

- Щи из свежей капусты – 350гр. (говядина, свинина, курица)

3. Второе блюдо- на выбор 1 блюдо

- куриное филе в сливочном соусе – 100гр
- сардельки/кетчуп – 100/20гр.
- пельмени/сметана– 200/50гр.
- вареники с картошкой и грибами/сметана – 200/50 гр.
- вареники с творогом/сметана – 200/50гр.

4. Гарниры к вторым блюдам- на выбор 1 блюдо

- рис – 150гр.
- капуста тушеная – 150гр.
- макароны – 150гр.

5. Десерт (на выбор одно наименование)

- выпечка - 1шт. (сладкая любая) 70гр.
- печенье /пастила/зефир/мармелад – 50гр.

6. Хлеб

- черный/белый - 100 гр.

7. Напитки- на выбор 1 напиток

- чай/ кофе – 200мл.

УЖИН

(19-20)

1. Закуски (салат-бар)

- салат овощной/сметана/ масло/майонез – 180/20гр.

2. Второе блюдо - на выбор 1 блюдо

- поджарка из свинины – 100гр.
- сардельки/кетчуп – 100/20гр.
- пельмени/сметана– 200/50гр.
- вареники с картошкой и грибами/сметана – 200/50 гр.

4. Гарниры к вторым блюдам - на выбор 1 блюдо

- рис – 150гр.
- картофельное пюре – 150гр.
- макароны – 150гр.

5. Десерт (на выбор одно наименование)

- выпечка - 1шт. (сладкая любая) ≈ 70гр.
- печенье /пастила/зефир/мармелад – 50гр.

6. Хлеб

- черный/белый - 100 гр.

7. Напитки- на выбор 1 напиток

- чай/ кофе – 200мл.