

ЗАВТРАК

(с 9-10)

Меню № 3

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

- каша молочная пшенная - 250гр.
- 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. Выпечка на выбор 1 наименование

- булочка - 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 - на выбор 1 блюдо

- Суп гороховый с копченостями – 350гр.

3. Второе блюдо- на выбор 1 блюдо

- мясной томатно-сливочный соус – 150гр.
- 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.
- тушеная капуста – 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

- гуляш по-венгерски – 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.