

ЗАВТРАК

(с 9-10)

Меню № 6

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

- омлет с ветчиной - 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.

- борщ – 350гр.

3. Второе блюдо– на выбор 1 блюдо

- тефтели – 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.

- 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

- рыба - 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

- свинина под соусом – 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.