

# ЗАВТРАК

( с 9-10 )

## Меню № 8

### 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 овсяная с медом и орехами - 225/25гр.
- 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 – на выбор 1 блюдо

- 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**

- рассольник – 350гр.

## **3. Второе блюдо – на выбор 1 блюдо**

- голень / крылья куриные запеченные в специях – 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**

- курица – 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.