



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»
на «25 декабря» 2023 г.

Длительность пребывания детей в учреждении – 12 часов

Завтрак

Обед

Наименование блюда	Масса порции, энергетическая ценность				Наименование блюда	Масса порции, энергетическая ценность			
	Дошкольные группы		Начальные классы			Дошкольные группы		Начальные классы	
	Масса в г	Ккал	Масса в г	Ккал		Масса в г	Ккал	Масса в г	Ккал
Омлет натуральный	100	156,25	120	205,56	Суп рисовый с чесноком	200	138,9	250	173,62
Салат из зеленого горошка	60	50,2	100	83,6	Картофельное пюре	130	99,75	180	170,4
Хлеб с маслом	30/5	90,0	50/10	115,4	Зразы «Школьные»	90	181,2	100	195,3
Чай с сахаром, лимоном	200	44,82	200	44,82	Икра кабачковая	30	23,4	-	-
					Салат из соленого огурца	-	-	65	55,35
					Кисель из свежесамороже нных ягод	200	85,07	-	-
					Компот из сухофрукты	-	-	200	99,0

2-ой завтрак

Сад –сок-100/ 68,2 Ккал ; Школа-сок- 200/ 92,0 Ккал;

Полдник

Ужин

Наименование блюда	Масса порции, энергетическая ценность				Наименование блюда Масса в г	Масса порции, энергетическая ценность			
	Дошкольные группы		Начальные классы			Дошкольные группы		Начальные классы	
	Масса в г	Ккал	Масса в г	Ккал		Масса в г	Ккал	Масса в г	Ккал
Кефир	200	106,0	200	106,0	Каша «Рябчик» молочная	200	206,67	200	206,67
Булочка домашняя	60	156,0	-	-	Кофе на сгущенном молоке	150	113,3	-	-
Булочка	-	-	70	235,0	Какао на сгущенном молоке	-	-	150	112,2
					Фрукты	100	96,0	180	192,0
					Печенье	10	41,7	-	-

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова