



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 203»
на «10 декабря 2025 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	
Суп молочный с крупой манной	200	132,2	250	165,25	Суп «Метелица» на кур/б	200	126,9	250	158,6	
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	139,0	50/10/20	145,0	Биточки куриные	80	210,4	100	263,0	
Чай с молоком	200	89,32	200	89,32	Капуста тушенная	80	63,8	100	79,8	
					Сок фруктовый	200	136,4	200	136,4	

2-ой завтрак

Сад -фрукты 96,0 Ккал ; Школа-фрукты 94,0 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	
Ряженка	200	108,0	200	108,0	Рыба отварная, под овощным маринадом	60/45	117,5	90/45	176,2	
Кондитерские изделия	40	166,8	-	-	Икра свекольная «Зимняя»	150	104,4	-	-	
Коржик молочный	-	-	60	246,86	Свекла тушенная	-	-	150	119,6	
					Какао на молоке	200	107,0	-	-	
					Кофеинный напиток	-	-	200	100,6	

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова