



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»
на 19.08.2025 г.

Длительность пребывания детей в учреждении – 12 часов

Завтрак

Обед

Наименование блюда	Масса порции, энергетическая ценность				Наименован ие 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
Творожная запеканка/ суфле	130	200,7	-	-	Суп шахтерский с мясом и сметаной	200	144,0	250	180,0
Пудинг творожный, запеченный	-	-	180	233,57	Бигус с отварным мясом	210	231,3	250	275,3
Сладкий соус	35	35,9	-	-	Яйцо отварное	20	31,4	-	-
Повидло или джем	-	-	36	75,0	Компот из сухофрукты	150	74,2	-	-
Бутерброд с маслом	30/5	90,0	50/10	115,4	Сок	-	-	180	128,1
Чай с сахаром, лимоном	200	44,82	200	44,82					

2-ой завтрак

Сад- Фрукты 100р -47,0 Ккал; Школа- Фрукты 200-94,0Ккал

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	100	200	100	Бефстроганов из печени	100	225,8	140	316,15
Коржик молочный	40	164,5	-	-	Каша пшеничная	120	154,52	120	154,52
Булочка	-	-	80	234,0	Кисель из свежезамороже нных ягод	200	85,07	200	85,07

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова