



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»
на «23» сентября 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
Хлопья кукурузные с молоком	37/180	164,5	25/285	178,1	Суп Шахтерский с мясом	200	144	250	180
Хлеб с маслом	30/5	90,0	50/10	115,4	Капуста, тушенная с мясом	210	213,3	250	275,3
Яйцо отварное	40	62,8	40	62,8	Компот из сухофрукты	200	62,54	200	99,0
Чай с сахаром, лимоном	180	40,34	-	-	Хлеб	50/50	204,2	50/80	262
Кофе на молоке	-	-	200	101,1					

2-ой завтрак

Сад- Яблоко 100гр -47 Ккал; Школа-Сок 200-128,1 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	100,0	-	-	Печень по- строгановски	100	170,0	140	252,0
Кисель из свежемороженных ягод	-	-	200	85,0	Каша пшеничная	100	154,52	120	185,4 2
Фрукты	-	-	180	192,0	Соленый огурец	-	-	35	5,2
Кондитерские изделия	50	162,6	20	81,3	Сок фруктовый	200	84,8	-	-
					Чай с сахаром, лимоном	-	-	200	44,82

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова