

Меню завтрак и обед Для обучающихся 2-4 классов

День второй

№	Наименование блюда	Масса порция	Энергетическая ценность(ккал)
Завтрак			
1	Оладьи с повидлом	200	620
2	Масло сливочное	10	66
3	Хлеб целебный йодообогатенный	40	81,77
4	Зефир	70	189
5	Печенье весовое	40	166,84
6	Чай с сахаром	200/15	52
	ИТОГО:	560	1175,61
Обед			
1	Суп картофельный с бобовыми	250	169,34
2	Рыба с/м « Минтай» припущенная	100	138,5
3	Картофель отварной	180	200,36
4	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	22
5	Хлеб пшеничный	20	42,8
6	Хлеб ржаной	30	77,7
7	Компот из смеси сухофруктов(С- витаминизация)	200/60 мг	132,8
	ИТОГО:	880	783,5
	Итого за весь день:	1440	1959,11