

КОМПЛЕКСНОЕ ПИТАНИЕ ГРУПП НА Б/О «СВЕТЛЯЧКИ»

Стоимость 3-разового питания на 1 человека = 900 руб/день или

- завтрак = 250 руб
- обед = 350 руб
- ужин = 300 руб

Варианты меню

1 вариант

- Завтрак

Творог со сметаной – 250 г

Оладьи с повидлом – 100/20

Фруктовый салат – 200 г

Хлеб

Чай

- Обед

Салат «Деревенский» - 100 г (шампиньоны жареные, картофель, огурец соленый, зеленый горошек, масло раст, лук 20/20/20/20/10/10)

Борщ «Сибирский» – 250 г

Котлета из свинины и говядины – 100 г

Пюре картофельное – 150 г

Хлеб

Компот – 200 г

- Ужин

Салат крабовый (крабовые палочки, кукуруза, яйцо, свежее, огурец, майонез 20/20/20/20/20) – 100 г

Рис – 150 г

Бефстроганов – 150 г

Хворост

Хлеб

Чай

2 вариант

- Завтрак

Каша манная с маслом – 250 г (крупа 50 г, молоко – 180 г, масло 15 г)

Нарезка колбаса, масло слив (65/15) – 80 г

Сырники со сметаной 60/20 – 80 г

Хлеб

Чай

- Обед

Салат «Находка» (курица, помидор, яйцо, майонез, картофель 20/20/20/20/20) – 100 г

Картофельный суп с фрикадельками – 250 г

Бигус (тушеная капуста с сосисками) – 250 г

Хлеб

Компот - 200 г

- Ужин

Салат «Витаминка» (капуста свеж, огурец свеж, морковь, перец болгарский, масло раст 20/20/20/20/10)

Макароны – 150 г

Куриные грудки в сухарях – 120 г

Булочка

Хлеб

Чай

3 вариант

- Завтрак

Омлет – 200 г

Фруктовый салат – 150 г

Блинчики со сгущенкой – 100/20

Хлеб

Чай

- Обед

Салат «Светофор» (помидор, огурец, кукуруза, масло раст 30/30/30/10) – 100 г

Суп куриный с лапшой – 250 г

Плов узбекский – 250 г

Хлеб

Компот – 200 г

- Ужин

Салат крабовый (крабовые палочки, кукуруза, яйцо, свежее, огурец, майонез 20/20/20/20/20) – 100 г

Жаркое по-домашнему со свиной – 300 г

Пирожок с картошкой

Хлеб

Чай

4 вариант

- Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом – 250 г

Нарезка: колбаса, сыр, сливочное масло (40/40/20)

Йогурт

Булочка с сахарной посыпкой – 80 г

Хлеб

Чай

- Обед

Салат «Овощной» (огурец свеж, перец болгарский, помидор, масло 30/30/30/10) –

100 г

Грибной суп на мясном бульоне – 250 г

Картофельное пюре – 150 г

Запеченная в духовке курочка – 120 г

Хлеб

Компот

- Ужин

Салат «Краб» (крабовое мясо, огурец, кукуруза, майонез 30/30/30/10) – 100 г

Картофельная запеканка с куриным фаршем и грибами – 250 г

Сосиска в тесте

Хлеб

Чай