

Примерное 10 дневное меню. Осенне - зимний сезон. Первая неделя

Дни	Завтрак	Масса порции с я	П завтрак	Масса порции с я	Обед	Масса порции с я	Ужин	Масса порции с я
I	Макароны с тертым сыром Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с молоком	200/150 40/30 5/5 180/150	Фрукты свежие	150/130	Суп гороховый Плов из риса и мяса Помидор соленый Хлеб белый Компот из с/фруктов	250/200 180/150 30/30 50/40 180/150	Каша манная молочная Хлеб белый Кондитерские изделия (печенье, конфеты) Чай сладкий	200/200 40/30 25/25 180/150
II	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай сладкий	200/200 40/5/7 30/5/7 180/150	Сок фрукто- вый	150/150	Суп-харчо Пирожок с капустой и мясом Компот из с/фруктов	250/200 180/150 180/150	Запеканка из творога со сметаной Какао с молоком Хлеб белый	130/130 25/25 180/150 40/30
III	Яйцо вареное Салат овощной Хлеб с маслом Кофейный напиток с молоком	44/44 130/130 40/30 5/5 180/150	Фрукты свежие	150/130	Борщ со сметаной Чехоубили Пюре картофельное Хлеб пшеничный Кисель фруктовый	250/200 90/70 120/100 50/40 180/150	Суп молочный гречневый Хлеб белый Чай сладкий	200/200 40/30 180/150
IV	Каша рисовая молочная Бутерброд с Маслом и сыром Чай сладкий	200/200 40/30 5/7, 5/7 180/150	Сок фрукто- вый	150/150	Суп-рассольник Котлета с подливой Гороховое пюре Хлеб белый Компот из с/фруктов	250/200 80/80 120/120 50/40 180/150	Суп молочный вермишелевый Чай сладкий Хлеб белый	200/200 180/150 40/30
V	Рыба запеченная с подливой Пюре картофельное Хлеб с маслом Чай сладкий	100/70 120/100 40/30 5/5 180/150	Фрукты свежие	150/130	Суп сборный Мясо тушенное Макароны отварные Огурец Соленый Хлеб пшеничный Компот из с/фруктов	250/200 90/70 120/120 30/30 50/40 180/150	Булочка домашняя Какао с молоком Хлеб белый	130/130 180/150 40/30

Примерное 10 дневное меню. Осенне - зимний сезон. Вторая неделя

Дни	Завтрак	Масса порции с я	II завтрак	Масса порции с я	Обед	Масса порции с я	Ужин	Масса порции с я
I	Каша гречневая Икра кабачковая Бутерброд с маслом и сыром Чай сладкий	150/150 50/50 40/30 5/7, 5/7 180/150	Фрукты свежие	150/130	Суп с клетками Капуста тушенная с мясом Хлеб пшеничный Компот из с/фруктов	250/200 220/200 50/40 180/150	Каша манная молочная Хлеб белый Печенье Чай сладкий	200/200 40/30 25/25 180/150
II	Каша геркулесовая молочная Хлеб с маслом Чай сладкий	200/200 40/30 5/5 180/150	Сок фрукто - вый	150/150	Борщ Соус картофельн ый с мясом Хлеб белый Компот из с/фруктов	250/200 220/200 50/40 180/150	Запеканка творожно- манная со сметаной Какао с молоком	130/130 25/25 180/150
III	Рыба запеченная с подливой Каша пшеничная Бутерброд с маслом и сыром Чай сладкий	70/70 120/120 40/30 5/7, 5/7 180/150	Фрукты свежие	150/130	Суп фасольный Тефтели Салат овощной из свеклы и зеленого горошка Хлеб белый Кисель	250/200 80/80 130/130 50/40 180/150	Суп молочный кукурузный Хлеб белый Чай сладкий Печенье	200/200 40/30 180/150 25/25
IV	Каша молочная «Дружба» Хлеб с маслом Чай сладкий	200/200 40/30 5/5 180/150	Сок фрукто - вый	150/150	Суп - рассольник Гуляш с подливой Гарнир - каша гречневая рассыпчатая Хлеб белый Компот из с/фруктов	250/200 90/70 120/120 50/40 180/150	Яйцо вареное Салат овощной Кофейный напиток с молоком Хлеб белый	44/44 130/130 180/150 40/30
V	Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом Чай сладкий	200/200 40/30 5/5 180/150	Фрукты свежие	150/130	Свекольник со сметаной Солянка овощная с мясом Хлеб пшеничный Компот из с/фруктов	250/200 180/150 50/40 180/150	Ватрушка с творогом Какао с молоком	130/130 180/150

Примерное 10 дневное меню. Весенне - летний сезон. Первая неделя

Дни	Завтрак	II завтрак	Обед	Ужин
I	Макароны с тертым сыром Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с молоком	Фрукты свежие	Суп гороховый Плов из риса и мяса Салат из свежих овощей Хлеб белый Компот из с/фруктов	Каша манная молочная Хлеб белый Кондитерские изделия (печенье, конфеты) Чай сладкий
II	Каша пшенная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай сладкий	Сок фруктовый	Суп-харчо Пирожок с капустой и мясом Салат овощной (помидоры с огурцом) Компот из с/фруктов Хлеб белый	Запеканка из творога со сметаной Какао с молоком Хлеб белый
III	Яйцо вареное Салат из свежих овощей Хлеб с маслом Кофейный напиток с молоком	Фрукты свежие	Борщ со сметаной Чехохабили Пюре картофельное Хлеб пшеничный Кисель фруктовый	Рагу овощное Хлеб белый Чай сладкий
IV	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай сладкий	Сок фруктовый	Суп-рассольник Котлета с подливой Гороховое пюре Хлеб белый Компот из с/фруктов	Картофель отварной Салат овощной Чай сладкий Хлеб белый
V	Рыба запеченная с подливой Пюре картофельное Хлеб с маслом Чай сладкий	Фрукты свежие	Суп сборный Мясо тушенное Макароны отварные Огурец свежий Хлеб пшеничный Компот из с/фруктов	Булочка домашняя Какао с молоком Хлеб белый

Примерное 10 дневное меню. Весенне - летний сезон. Первая неделя

Дни	Завтрак	II завтрак	Обед	Ужин
I	Макароны с тертым сыром Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с молоком	Фрукты свежие	Суп гороховый Плов из риса и мяса Салат из свежих овощей Хлеб белый Компот из с/фруктов	Каша манная молочная Хлеб белый Кондитерские изделия (печенье, конфеты) Чай сладкий
II	Каша пшенная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай сладкий	Сок фруктовый	Суп-харчо Пирожок с капустой и мясом Салат овощной (помидоры с огурцом) Компот из с/фруктов Хлеб белый	Запеканка из творога со сметаной Какао с молоком Хлеб белый
III	Яйцо вареное Салат из свежих овощей Хлеб с маслом Кофейный напиток с молоком	Фрукты свежие	Борщ со сметаной Чехохибли Пюре картофельное Хлеб пшеничный Кисель фруктовый	Рагу овощное Хлеб белый Чай сладкий
IV	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай сладкий	Сок фруктовый	Суп-рассольник Котлета с подливой Гороховое пюре Хлеб белый Компот из с/фруктов	Картофель отварной Салат овощной Чай сладкий Хлеб белый
V	Рыба запеченная с подливой Пюре картофельное Хлеб с маслом Чай сладкий	Фрукты свежие	Суп сборный Мясо тушенное Макароны отварные Огурец свежий Хлеб пшеничный Компот из с/фруктов	Булочка домашняя Какао с молоком Хлеб белый