



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 неделя

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (150/200) Чай с сахаром (150/200) Бутерброд с повидлом(30/40) (25/5)-ясли (30/10)-сад	Салат витаминный (2-ой вариант) (40/50) Драчена (120/150) Кофейный напиток с молоком (150/200) Батон нарезной (25/30) Масло сливочное (порционно)- 5/7	Кукуруза консервированная (40/50) Запеканка из творога(120/150) Соус молочный сладкий (30/30) Чай с молоком (150/200) Бутерброд с маслом (30/40) (25/5)-ясли (30/10)-сад	Каша манная молочная (150/200) Какао с молоком -150 Какао «Витощка»-200 Бутерброд с маслом(30/40) (5/25)-ясли (5/30)-сад	Каша геркулесовая молочная (150/200) Кофейный напиток с молоком (150/200) Сыр (порциями) 5/7 Масло (порциями) 5/7 Батон нарезной обогащенный (20/25)
Ланч.	Кефир (150/180) Печенье (15/25)	Биотворог с наполнителем (100/100) Батон нарезной (20/25) Фрукт свежий (100/100)	Кефир (150/180) Вафли (20/20)	Мальшюк (150) Биолакт (180) Батон нарезной (20/25)	Напиток яблочный – 150 Сок -200 Батон нарезной (20/25) Фрукт свежий (100/100)
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/200) Рис рассыпчатый (120/140) Гуляш из отварного мяса (50/70) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)	Щи из св. капусты с картофелем (150/200) Котлеты или биточки рыбные (паровые) (50) Рыба припущенная/ Котлеты или биточки рыбные (паровые) (70) Картофель тушеный (120/140) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (30/30)	Суп рыбный (150/200) Голубцы ленивые (разные способы приготовления) (150/170) Соус сметанный №371 (30/30) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)	Салат из свежих огурцов (40/50) Рассольник Ленинградский (150/200) Оладьи из печени/лечень по-строгановски (50/70) Пюре картофельное (120/140) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)	Борщ с мясом (150/200) Биточки рубленые из пшеницы (паровые) (50/70) Каша гречневая рассыпчатая(120/140) Соус томатный №364 (30/30) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)
Уплотненный полдник	Овощи тушеные(120/140) Суфле куриное (50/70) Хлеб ржаной (20/20) Чай с сахаром (150/200) Напиток из ягод протертой(200)	Каша пшеничная жидкая(150/200) Чай с сахаром (150/200) Булочка домашняя/Батончик дорожный (60/70)	Салат из свежих огурцов и помидор(40/50) Макаронные изделия отварные (120/140) Сердце тушеное в соусе(50/70) Кисель из повидла, джема варенья (150/200) Батон нарезной обогащенный (20/30) Хлеб ржаной (20/20)	Капуста тушеная (120/140) Котлеты или биточки рыбные (запеченные)(50/70) Чай с сахаром (150/200) Батон нарезной (20/30) Хлеб ржаной (20/20)	Салат из белокочанной капусты (40/50) Жаркое по-домашнему (180/200) Кисель из повидла, джема варенья (150/200) Батон нарезной (20/30) Хлеб ржаной (20/20)

2 недели

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша гречневая молочная (150/200) Чай сахаром (150/200) Бутерброд с маслом и сыром(30/40) (25/10/5)- ясли (30/13/7)- сал	Каша пшеничная молочная (150/200) Коф.напиток с молоком (150/200) Бутерброд с повидлом (30/40)	Салат витаминный (2-ой вариант) (40/50) Омлет натуральный(120/150) Какао с молоком -150 Какао «Витошка»-200 Бутерброд с маслом(30/40) (25/5)- ясли (30/10) -сал	Каша манная молочная (150/200) Чай с сахаром (150/200) Батон (25/30) Масло (порциями)(5/7)	Вареники молочная (150/200) Кофейный напиток с молоком (150/200) Бутерброд с маслом (30/40) (25/5)- ясли (30/10) - сал
Позавтрак	Кефир (150/180) Печенье (15/25)	Бютворог с наполнителем (100/100) Батон (20/25) Фрукт свежий (100/100)	Кефир (150/180) Вафли (20/20)	Мальшюк (150) Биолакт (180) Батон (20/25) Фрукт свежий (100/100)	Кефир (150/180) Батон (20/25)
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/200) Рис рассыпчатый (120/140) Зразы рубленные/Рулет мясной с яйцом (50/70) Соус томатный №364(30/30) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)	Огурец свежий (40/50) Щи с мясом (150/200) Котлеты рыбные /Тефтели рыбные (ясли)-50 Котлеты рыбные/Рыба с овощами -70(сал) Пюре картофельное (120/140) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (30/30)	Суп рыбный (150/200) Голубцы ленивые/тефтели мясные + капуста тушеная (150/170) Соус сметанный №371 (30/30) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)	Салат из свежих огурцов и помидор(40/50) Свеклольник (150/200) Суфле из печени/печень тушеная в соусе (50/70) Картофель тушеный (120/140) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)	Суп гороховый с гренками(150/200) Каша гречневая рассыпчатая (120/140) Котлеты рубленные из птицы (50/70) Соус томатный №364 (30/30) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (20/30)
Употребленный полдник	Овощи тушеные с мясом (180/200) Хлеб ржаной (20/20) Какао с молоком -150 Какао «Витошка»-200 Булочка домашняя/Пирожок с повидлом (60/70)	Сырники из творога (120/150) Соус молочный №366 (30/30) Молоко кипяченое (150/200) Батон (20/30)	Оладьи из сердца (50/70) Макаронные изделия отварные (120/140) Хлеб ржаной (20/20) Чай с сахаром (150/200)	Котлеты или биточки рыбные запеченные(50/70) Овощи тушеные(120/140) Хлеб ржаной (20/20) Напиток яблочный(150)-ясли Сок (200)-сал	Салат из белокочанной капусты (40/50) Омлет натуральный(120/150) Хлеб ржаной (20/20) Кисель из повидла, джема варенья (150/200) Батон нарезной (20/30)