

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная) с маслом сливочным 180/150 Чай с молоком 180/150 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5 10.00- сок - 100	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180/150 Кофейный напиток с молоком 180/150 Хлеб с маслом 40/5 Сыр 10/7 гр 10.00 – фрукты - 100	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180/150 Кофейный напиток с молоком 180/150 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5 10.00 – Сок 100	Каша пшеничная молочная с маслом слив. 180/150 Кофейный напиток с молоком 180/150 Хлеб пшеничный с маслом 40/5 10.00 – сок 100	Каша пшеничная молочная с маслом слив. 180/150 Кофейный напиток с молоком 180/150 Хлеб пшеничный с маслом 40/5 10.00 – сок 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп –пюре из разных овощей на мясном бульоне 200/150 Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом 200/150 Соус молочный 20/20 Компот из с/ф 180/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Салат из моркови с изюмом 40/30 Рассольник Ленинградский со сметаной 200/150 Бифштекс рубленый паровой 70/50 Картофельное пюре 110/70 Компот из кураги 180/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом 40/30 Щи из свежей капусты со сметаной 200/150 Рыба тушеная с овощами 80/60 Рис припущенный с овощами 100/60 Напиток из шиповника 180/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной 200/150 Котлета из мяса курицы 70/50 Капуста тушеная 130/100 Компот из кураги 200/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Борщ вегетарианский со сметаной 200/150 Суфле из печени 70/50 Картофельное пюре с морковью 130/100 Компот из сухофруктов 200/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40
Полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Суфле творожное 120/80 Стушенное молоко 20 Кефир 110/100	Чай с молоком 180/150 Ватрушка с творогом 70/50	Запеканка из творога 120/80 Соус сметанный 30/20 Ряженка 100	Омлет 70/50 Чай с молоком 180/150 Печенье 30/20	Пирожок с капустой 70/50 Чай с молоком 180/150

день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак Макаронные изделия отварные с сыром 150/130 Чай с молоком 180/150 Хлеб пшеничный с маслом 40/5 10.00 – Фрукты 100	Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180/150 Молоко(кипяченое)200/150 Хлеб пшеничный с маслом сл. 40/5 10.00 – Сок 100	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180/150 Чай с молоком180/150 Хлеб пшеничный с маслом 40/5 Сыр 10/7 10.00 – фрукты 100	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом 180/150 Какао с молоком 180/150 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/5 10.00 –Сок 100	Завтрак Каша рисоваямолочная с маслом сливочным 180/150 Кофейный напиток с молоком 180/150 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5 10.00 – Фрукты100
Обед Салат из морской капусты, моркови и и яйца40/30 Суп–пюре из разных овощей 200/150 Гуляш из отварного мяса 80/50 Картофельное пюре 100/70 Компот из чернослива и изюма 180/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Обед Свекольник вегетарианский со сметаной 200/150 Бигус с мясом 200/150 Напиток из пивовника 200/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Обед Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом 40/30 Суп из овощей вегетарианский со сметаной 200/150 Суфле из рыбы 80/60 Рис припущенный с овощами 100/60 Компот из кураги и изюма 180/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Обед Суп картофельный с мясом птицы200/150 Котлета из мяса кур. 70/50 Рагу из овощей 130/100 Напиток из брусники 200/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной40	Обед Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом 40/30 Щи вегетарианские со сметаной 200/150 Суфле из пчени 60/50 Картофельное пюре 100/80 Компот из с/ф 200/150 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40
Уплотненный полдник Суфле творожное120/80 Стушенное молоко 20 Кефир 110/100	Уплотненный полдник Омлет с зеленым горошком (запеченый) 100/50 Напиток из клюквы 150/150 Пряник 30/20	Уплотненный полдник Лапшевник с творогом 120/80 Соус молочный 30/20 Ряженка 100	Уплотненный полдник Чай с молоком 180/150 Шанежка с картофелем 70/50	Уплотненный полдник Ватрушка со сметаной 70/50 Чай с лимоном 180/150