

10- ти дневное летнее меню

1 день

ЗАВТРАК:	1. Каша манная 2. Чай черный сл. с лимоном 3. Бутерброд: хлеб белый, масло, сыр	180/250 150/200 25/50 8/10,5/10
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье (сад)	100/150 20
ОБЕД:	1. Салат из огурцов и помидор 2. Суп гороховый на м/б с гренками 3. Картофельное пюре 4. Мясная котлета с подливой 5. Компот из яблок 6. Хлеб ржаной	40/60 180/250 130/150 70/80 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Салат зел. горошек с луком 2. Рыба под омлетом 3. Чай черный сл. с молоком 4. Хлеб белый 5. Фрукт	30/60 130/150 180/200 25/30 70/100
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Фрукт 2. Капуста тушеная 3. Мясо отварное 4. Чай черный сл. с молоком 5. Хлеб белый	

2 день

ЗАВТРАК:	1. Каша рисовая 2. Чай черный сл. с молоком 3. Бутерброд: хлеб белый, масло	180/250 180/200 30/40,8/8
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье	100/150 15/20
ОБЕД:	1. Салат летний с раст. маслом 2. Щи на к/б со сметаной 3. Каша гречневая 4. Куриный гуляш с подливой 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб ржаной	60/40 180/250 120/150 70/80 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Сырники, творожно-запеченные со сгущенкой 2. Кефир 3. Хлеб белый 4. Фрукт	150/100 150/200 30/40 100/100
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Картофель тушеный с овощами 2. Напиток из шиповника 3. Хлеб белый 4. Фрукт	

3 день

ЗАВТРАК:	1. Каша дружба 2. Какао сл. с молоком 3. Бутерброд: хлеб белый, масло, сыр	180/150 180/200 30/40,8/10,5/10
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье (сад)	100/150 15
ОБЕД:	1. Салат из огурца и лука 2. Свекольник на м/б со сметаной 3. Картофельное пюре 4. Мясные тефтели с подливой 5. Компот из св. фруктов 6. Хлеб ржаной	40/50 180/250 130/150 70/80 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Пирожок с капустой 2. Молоко 3. Фрукт	70/100 180/200 70/84
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Макароны с маслом 2. Сарделька 3. Напиток из шиповника 4. Хлеб белый 5. Фрукт	

4 день

ЗАВТРАК:	1. Вермишель молочная 2. Кофе сл. с молоком 3. Бутерброд: хлеб белый, масло	180/250 180/200 30/40,6/8
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Вафли (сад)	100/150 20
ОБЕД:	1. Салат свекольный с чесноком 2. Суп полевой на р/б 3. Печеночные оладьи со смет. соусом 4. Рис отварной с маслом 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб ржаной	40/60 180/250 70/80 130/150 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Солянка с мясом 2. Чай черный сл. с молоком 3. Хлеб белый 4. Фрукт	150/230 180/200 30/40 100/100
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Блины с джемом 2. Молоко 3. Фрукт	

5 день

ЗАВТРАК:	1. Каша пшеничная молочная 2. Какао сл. с молоком 3. Бутерброд: хлеб белый, масло, сыр	200/250 180/200 30/40,8/8,6/10
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье	100/150 8/20
ОБЕД:	1. Салат из огурцов и помидор 2. Щи из квашеной капусты на м/б 3. Картофель по-домашнему с мясом 4. Компот из св. фруктов 5. Хлеб ржаной	40/60 180/250 200/230 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Творожные трубочки 2. Кефир 3. Хлеб белый 4. Фрукт	120/150 150/200 30/40 60/60
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Каша гречневая молочная 2. Чай черный сл. с молоком 3. Хлеб белый 4. Фрукт	

6 день

ЗАВТРАК:	1. Каша геркулесовая молочная 2. Чай черный сладкий 3. Бутерброд: хлеб белый, масло, сыр	180/220 180/200 30/40,8/8,5/10
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье	100/150 7/20
ОБЕД:	1. Салат свекольный 2. Рассольник на м/б со сметаной 3. Кабачки, фаршированные с мясом 4. Компот из с/фруктов 5. Хлеб ржаной	40/60 180/250 230/200 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Ватрушка с творогом 2. Молоко 3. Фрукт	70/80 150/200 95/95
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Макароны с маслом 2. Котлета мясная 3. Салат из огурцов и помидоров 4. Чай черный сладкий 5. Хлеб белый 6. Фрукт	

7 день

ЗАВТРАК:	1. Каша манная молочная 2. Какао сл. с молоком 3. Бутерброд: хлеб белый, масло, сыр	180/250 180/200 30/40,10/8,5/6
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье	100/150 15/25
ОБЕД:	1. Салат из помидора с огурцом 2. Куриный б-он с гренками и яйцом 3. Картофельное пюре с маслом 4. Куриное суфле с подливой 5. Компот из св. фруктов 6. Хлеб ржаной	40/60 180/250,30/20, ½/½ 130/150 70/80 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Макароны с маслом и сыром 2. Чай черный сл. с молоком 3. Хлеб белый 4. Фрукт	150/180 150/200 30/40 70/100
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Солянка с сарделькой 2. Чай черный сладкий 3. Хлеб белый 4. Фрукт	

8 день

ЗАВТРАК:	1. Творожно-яблочная запеканка со сгущенкой 2. Кофе сл. с молоком 3. Бутерброд: хлеб белый, масло	120/150 150/200 30/50,7/8
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье (сад)	100/150 20
ОБЕД:	1. Салат из зеленого горошка 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Плов с мясом 4. Компот из с/фруктов 5. Хлеб ржаной	30/50 180/250 230/230 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Рыба тушеная с овощами 2. Чай черный сл. с молоком 3. Хлеб белый 4. Фрукт	80/130 150/200 30/40 100/100
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Салат витаминный 2. Макароны с маслом 3. Мясо отварное 4. Чай черный сл. с молоком 5. Хлеб белый 6. Фрукт	

9 день

ЗАВТРАК:	1. Каша пшеничная молочная 2. Какао сл. с молоком 3. Бутерброд: хлеб белый, масло	180/250 150/200 25/50,8/10
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье	100/150 15/20
ОБЕД:	1. Салат витаминный 2. Суп рыбный 3. Тефтели рыбные под маринадом 4. Картофельное пюре 5. Компот из св. фруктов 6. Хлеб ржаной	40/60 180/250 70/80 130/150 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Овощное рагу с кабачками 2. Чай черный сл. с молоком 3. Хлеб 4. Фрукт	150/180 150/200 25/50 90/100
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Тефтели мясные 2. Рис отварной 3. Чай черный сладкий 4. Хлеб белый 5. Фрукт 6. Салат овощной	

10 день

ЗАВТРАК:	1. Каша гречневая молочная 2. Чай черный сладкий 3. Бутерброд: хлеб белый, масло	180/220 180/200 30/40,8/8
2 ЗАВТРАК:	1. Сок 2. Печенье (сад)	100/150 20
ОБЕД:	1. Салат из огурцов 2. Суп сборно-овощной на м/б со сметаной 3. Мясной гуляш с подливой 4. Макароны с маслом 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб ржаной	30/60 180/250 70/80 120/150 150/200 40/50
ПОЛДНИК:	1. Творожные трубочки со сгущенкой 2. Кефир 3. Хлеб 4. Фрукт (ясли)	100/130 150/200 30/40 100
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ УЖИН:	1. Салат морковный 2. Плов с мясом 3. Чай черный сл. с лимоном 4. Хлеб белый 5. Фрукт	