

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Утверждаю



день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак Каша манная мол 200гр 7.066/1 Какао с молоком -200гр 7.285/2 Батон Йодированный с маслом сливочным сыр 7.175/1 10.00 Бюкефи - Сок / фрукты / 100/100 7.033/2	Завтрак Каша гречневая 200гр 7.2/4 Кофейный напиток с молоком - 180гр 8.13/10 Батон Йодированный с маслом - 30/5 7.035/10 10.00- фрукты/сок - 100/100 7.131-4	Завтрак Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200гр 7.162 Какао с молоком - 180гр 7.285/2 Батон Йодированный с маслом сливочным - 30/6 гр 7.035/10 10.00- фрукты/сок - 100/100	Завтрак Суп молочный с лапшой 200 7.21/2 Кофейный напиток с молоком -200гр 8.13/10 Батон Йодированный с маслом сливочным - 30/6гр 7.035/10 Сыр 9 7.435/5 10.00- фрукты/Банан - 120/ 7.129	Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным - 200гр 7.8/4 Какао с молоком - 200гр 7.285/2 Батон Йодированный с маслом сливочным - 30/6гр 7.035/10 Пюре фруктовое 125гр 7.3-5
Обед Щи с мясом- 150гр 7.н137 Гуляш из отв. свин- 80гр 2022/327 Макароны отварные -150 8.43/3 Компот с/ф - 200гр 7.6/10, Хлеб пшеничный-40 7.003 Хлеб ржаной - 40гр 7.062	Обед Свекла с чесноком 50гр 7.143/1 Суп картофельный с зел.гор -200гр 7.195-4 Запеканка картофельная с курой 7.36/8/3 Соус молочный 30гр 7.1/11/2 Напиток из шиповника -200гр 7.15/10/4 Хлеб пшеничный - 40гр Хлеб ржаной - 40гр	Обед Суп крестьянский со сметан - 150гр 7.31/2 Тушеная капуста 15гр 0 7.н76с Котлета мясная 70гр (Свин/Гов) 7.н163/8 Компот кураг- 200гр 7.6/10, Хлеб пшеничный - 40гр Хлеб ржаной - 40гр	Обед Суп свекольник - 200гр 7.5/2 Рис отварной с овоц, 150гр 7.179/1 суфле из рыбы с 90г 7.61р/4 Компот из чернослива и изюма - 200 гр 7.6/10, Хлеб пшеничный - 40гр Хлеб ржаной - 40гр	Обед Салат из отв.кар и кукур 40гр 7.27/1/2 Суп с макаронами - 200гр 7.н060 Голубцы ленивые - 180гр 8.31/8 Компот из кураги и изюма - 200гр Хлеб пшеничный - 40гр Хлеб ржаной 40 гр
Уплотненный полдник Запеканка из творога 120гр 7.н039-3 Чай с-200гр 2 Хлеб пшеничный - 10гр Джем 20гр 7.351	Уплотненный полдник Омлет 130гр, 7.038/6 Кисель - 200гр 7.387/1 Конфета 20гр 8.115	Уплотненный полдник Картофель, запеченный с яйцом 150 г 2021/8/3 Чай с сахаром - 200гр 2 Хлеб пшеничный- 30гр Зефир 20гр 7.293	Уплотненный полдник Запеканка морковная 130 гр 7.38/3/3 Соус молочный сладкий 30 гр 7.1/11/2 Печенье 20 7.308 Хлеб пшеничный - 30 Напиток шиповник 200гр 7.15/10/4	Уплотненный полдник Суп молочный с крупой 200гр 7.22/2 Пирожок 60гр 7.085/1 Чай с лимоном 200 гр 7.087
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным- 200гр 7.4/4 Кофейный напиток с молоком - 200гр 8.13/10 Батон Йодированный с маслом сливочным сыр - 30/6/6гр 7.175/1 10.00- Бюигурт /сок - 120/160	Завтрак Каша пшеничная 200 гр 7.15/4 Какао с молоком -200гр 7.285/2 Батон Йодированный с маслом и сыром - 30/5/10гр 7.175/1 10.00- фрукты/сок - 120/160 Апельсины 100гр 7.210-3	Завтрак Каша ассорти молочная с маслом сливочным- 200гр 7.16/4 Кофейный напиток с молоком - 200гр 8.13/10 Батон Йодированный с маслом сливочным сыр- 30/6/6гр 7.175/1 10.00- фрукты/сок - 120/160	Завтрак Каша ячневая 200гр 7.14/4 Какао с молоком -200гр 7.285/2 Батон Йодированный с маслом и сыром - 30/5/10гр 7.035/10 10.00- фрукты/сок - 120/160гр 7.031/1	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным - 200гр 7.11/4 Кофейный напиток с молоком - 180гр 8.13/10 Батон Йодированный с маслом сливочным - 30/6гр 7.035/10.00- фрукты/сок - 120/160 7.031/3
Обед Суп-рассольник - 200гр 7.9/2 Греча с овощами 150 гр 7.368-2 Котлета из мяса 80гр 7.н163 Компот из изюма - 200 гр 7.078/1 Хлеб пшеничный - 20 Хлеб ржаной - 20	Обед Суп-пюре гороховый- 200гр 7.н086-7 Гренки 20гр 7.34/2/6 Рагу овощное 150гр 7.н180 Тефтелька куриная 80гр 7.20/8 Компот курага - 200гр .6/10, Хлеб пшеничный - 20 Хлеб ржаной - 20	Обед Борщ со сметаной - 200 гр 7.2/2 Жаркое по-домашнему с мясом кури 150гр 7.н070-2 Компот из кураги и изюма - 200гр 8.4/10 Хлеб пшеничный - 40гр Хлеб ржаной - 40гр	Обед Суп из свежей рыбы - 200гр 8.30/2 Суфле мясное с рисом 80 гр. 7.26/8/1 Компот из с/ф 200гр 7.6/10, 8.30/2 Салат из отварной свеклы с чесноком 40г 7.143/6 Хлеб пшеничный - 40гр Хлеб ржаной - 40г	Обед Суп-геркулесовый - 200гр 7.55с-1 Пюре картофельное 150гр 7.3/3 Тефтели из рыбы с рисом паровые 80 г 7.12/7 Напиток из чернослива - 200гр 7.15/10/4 Хлеб пшеничный - 20 Хлеб ржаной - 20
Уплотненный полдник Сырники из творога 140г. 7.077/1 Сгущенное молоко - 20гр 7.351 Чай - 200гр 11 Хлеб пшеничный - 30 7.003	Уплотненный полдник Омлет с зел.горошком - 150гр 7.123/1 Напиток из вишни 180гр 7.15/13/1 Маршлад 20гр 8.112 Хлеб пшеничный - 30гр	Уплотненный полдник Компот вишня с ябл -200гр 7.15/13/1 Запеканка из творога с рисом 150г.14/5/1 Повидло 30 7.185/1	Уплотненный полдник Картофель отварной 150 гр 7.162с/2 Салат из кваш. капусты 40гр 7.425/4/2 Компот из яблок 200гр 7.197 Пряник 30гр 7.209-1	Уплотненный полдник Макароны с сыром -140гр 7.43-2/4 Напиток из кураги - 200гр 7.110/2 Сдоба 60гр - 7.8/12