



## Примерное десятидневное меню

	Завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
I день	1. Каша ячневая молочная 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом	150/200 150/200 30/8 40/10	Сок	150/180	1. Салат витаминный 2. Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей 3. Жаркое из сердца 5. Кисель из концентрата 6. Хлеб	30/50 150/12,5 200/14,7 150/180 150/200 40/50	1. Запеканка из творога со стуженным молоком 2. Чай 3. Батон	120/15 150/20 150/200 20/30
II день	1. Каша манная молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	150/200 150/200 30/8 40/10	Фрукт	120/130	1. Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной 2. Котлета из говядины с овощами Макароны отварные 3. Компот из с/ф 4. Хлеб Батон	150/20 60/70 110/130 150/200 40/50 30/40	1. Суп молочный пшеничный 2. Чай 3. Пирожок с картофелем	150/200 150/200 60/75
III день	1. Вермишель молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	150/200 150/200 30/8/10 40/10/15	Кисло-молочка	150/180	1. Салат из свежлы с соленным огурцом 2. Рассольник «Ленинградский» на м/б со сметаной 3. Бефстроганов из отварной говядины 4. Каша гречневая 5. Компот из с/ф 6. Хлеб 7. Батон	30/50 150/7,5 200/10 80/100 110/130 150/200 20/25 30/40	1. Яйцо варенное 2. Капуста тушенная 2. Чай 3. Хлеб 4. Кондитерка	40 130/150 150/200 20/25 30
IV день	1. Каша «дружба» молочная 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом с сыром	150/200 150/200 30/8 40/10	Фрукт	120/130	1. Суп картофельный с рисом на к/б 2. Рагу из птицы 3. Компот из с/ф 4. Хлеб, 5. Батон	150/200 150/180 150/200 20/25 30/40	1. Котлета рыбная 2. Пюре свекольное 3. Хлеб 4. Чай 5. Печенье	60/70 110/130 20/25 150/200 15/30
V день	1. Каша гречневая молочная 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом	150/200 150/200 30/8 40/10	Йогурт	150/160	1. Борщ с капустой и картофелем с курицей, со сметаной 2. Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом 3. Компот из с/ф 4. Хлеб, Батон	150/12,5/7,5 200/14,7/10 150/180 150/200 20/25, 30/40	1. Омлет с зеленым горошком 2. Хлеб 3. Чай 4. Сухари	95/145 20/25 150/200 15/30
VI день	1. Каша рисовая молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	150/200 150/200 30/8 40/10	Сок	150/180	1. Уха с крупой 2. Оладьи из печени по-купецки 3. Картофельное пюре 4. Кисель из концентрата 5. Хлеб	150/200 60/70 110/130 150/200 40/50	1. Сырники запеченные с повидлом 2. Чай 3. Батон	120/15 150/20 150/200 30/40
VII день	1. Каша геркулесовая молочная 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом	150/200 150/200 30/8 40/10	Фрукт	120/130	1. Суп с галушками, с курицей 2. Капуста тушенная с фаршем по домашнему 3. Компот из с/ф 4. Хлеб 5. Батон	150/200 150/180 150/200 40/50 20/30	1. Котлета рыбная любительская 2. Картофельное пюре 3. Чай 5. Кондитерка	60/70 110/130 150/200 30
VIII день	1. Макароны с сыром 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	140/160 150/200 30/8 40/10	Ряженка	150/160	1. Салат из капусты белокочанный 2. Суп пюре гороховый на к/б с гречками 2. Котлеты школьные 3. Каша пшеничная 4. Компот из с/ф 5. Хлеб	30/50 150/10 200/15 60/70 110/130 150/200 40/50	1. Суп молочный гречневый 2. Чай 3. Ватрушка с творогом	150/200 150/200 60
IX день	1. Каша пшеничная молочная 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом	150/200 150/200 30/8 40/10	Фрукт	120/130	1. Суп картофельный с геркулесом, курицей 2. Биточек рыбный по домашнему 3. Картофельное пюре с морковью 4. Компот из с/ф 5. Хлеб	150/12,5 200/14,7 60/70 110/130 150/200 40/50	1. Яйцо вареное Овощное рагу 2. Хлеб 2. Чай 3. Кондитерка	40 130/150 20/25 150/200 30
X день	1. Каша пшеничная молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом с сыром	150/200 150/200 30/8/10 40/10/15	Йогурт	150/160	1. Салат из моркови 2. Свекольник на к/б со сметаной 3. Плов из курицы 4. Компот из с/ф 5. Хлеб 6. Батон	30/50 150/200 150/180 150/200 40/50 30/40	1. Кулебяка с капустой и яйцом 2. Чай	130/150 150/200