

Примерное меню (1 неделя)



I день	Выход блюд		II день	Выход блюд		III день	Выход блюд		IV день	Выход блюд		V день	Выход блюд	
Завтрак	ясли	сал	Завтрак	ясли	сал	Завтрак	ясли	сал	Завтрак	ясли	сал	Завтрак	ясли	сал
Суп молочный с вермишелью	180	200	Каша манная молочная жидкая	180	200	Омлет	90	130	Каша пшеничная молочная жидкая	180	200	Каша гречневая молочная жидкая	180	200
Чай с сахаром	160	200	Чай с молоком	160	200	Огурец свежий	50	60	Какао с молоком	160	200	Кофейный напиток с молоком	160	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6				Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6
Отварное яйцо	1 шт.	1 шт.	Сыр в порционной нарезке	10	15	Сыр в порционной нарезке	10	15						
						Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6						
						Кофейный напиток на молоке 2-й вар	160	200						
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	160	160	Фрукты свежие	123	130	Сок фруктовый	160	160	Фрукты свежие	123	130	Сок фруктовый	180	180
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ со свежей капустой	180	200	Свекольник	180	200	Суп картофельный с бобовыми	180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	Борщ со свежей капустой	180	200
Плов из отварной птицы	130	160	Жаркое по-домашнему	160	180	Пудинг из говядины	60	70	Тефтели говяжьи	55	65	Котлеты, биточки из говядины	70	75
Хлеб пшеничный	20	30	Огурец свежий	50	60	Икра из отварной свеклы	80	90	Капуста тушеная	150	180	Пюре картофельное	140	160
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Огурец свежий	50	60
Компот из сухофруктов	160	200	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб пшеничный	20	20
			Компот из сухофруктов	160	200	Компот из сухофруктов	160	200	Кисель из сухофруктов	160	200	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50
												Компот из свежих яблок	160	200
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Рагу из овощей	160	200	Сырники из творога	90	110	Запеканка из творога	90	120	Рыба запеченная в томате с овощами	120	140	Рыбные тефтели	70	85
Хлеб пшеничный	20	29	Соус сметанный	40	50	Соус молочный	40	50	Картофель отварной	110	125	с томатным соусом	30	40
Пирожок с повидлом	65	70	Йогурт	150	200	Кефир	150	200	Хлеб пшеничный	20	20	Макароны отварные	90	140
Какао с молоком	160	200	Кондитерские изделия (пряники)	25	50	Фрукты свежие	123	130	Чай с сахаром	160	200	Икра из отварной свеклы	80	90
Фрукты свежие	123	130				Булочка	60	70	Кондитерские изделия (печенье)	25	40	Хлеб пшеничный	18	19
												Чай с сахаром	160	200



Примерное меню (2 неделя)

[illegible]