

Всесезонное 10-дневное меню для питания детей

Завтрак																			
1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Каша молочная манная	200	Каша молочная рисовая	200	Каша молочная ячневая	200	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	Каша молочная гречневая	200	Каша молочная пшеничная	200	Вермишель молочная	200	Каша молочная сборная	200	Каша молочная геркулесовая	200	Каша молочная пшеничная	200
Кофейный напиток	200	Какао	200	Какао	200	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200	Какао	200	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25
		Сыр	16			Сыр	16					Сыр	16			Сыр	16		
2 завтрак																			
Ряженка	180	Кефир	180	Кефир	180	Кефир	180	Кефир	180	Кефир	180	Ряженка	180	Ряженка	180	Ряженка	180	Ряженка	180
Хлеб пшеничный	25	Кондит.изд. без крема	20	Кондит.изд. без крема	20	Кондит.изд. без крема	20	Булочка домашняя	100	Кондит.изд. без крема	20	Кондит.изд. без крема	20	Пирожок с яблоком	60	Хлеб пшеничный	25	Кондит.изд. без крема	20
Обед																			
Овощи свежие порционно	60	Овощи свежие порционно	60	Овощи свежие порционно	60	Овощи свежие порционно	60	Овощи свежие порционно	60	Овощи свежие порционно	60	Овощи свежие порционно	60	Овощи свежие порционно	60	Капуста квашенная	50	Овощи свежие порционно	60
Суп картофельный с рыбой	250	Борщ из свежей капусты	250	Рассольник "Ленинградский"	250	Щи из квашен. капусты	250	Суп с фасолью	250	Щи из св/кап со сметаной	250	Суп "крестьянский" на м/б	250	Свекольник	250	Суп гороховый с гренками	260	Суп картоф. с вермишелью	250
Котлета рубленая мясная	80	Бефстроганов из отварного мяса	80	Тефтели мясные с рисом	100	Котлета рублен.из птицы	80	Котлета рыбная	90	Рыба запечёная с овощами	120	Голубцы ленивые	200	Суфле печеночное	100	Суфле куриное	120	Суфле рыбное запеч.	100
Рагу из овощей	180	Каша гречневая рассыпчатая	120	Свекла отварная	100	Макароны отв.с овощами	150	Пюре картофельное	150	Пюре картофельное с морков	150			Рис с овощами	150	Макароны отварные с овощами	150	Пюре картофельное	150
		Пампушка с чесноком	35	Соус молочный	50	Соус молочный	50							Соус молочный	50	Соус молочный	50		
Компот из св/фр.	180	Компот из сух/фр.	180	Компот из св/фр.	180	Компот из сух/фр.	180	Кисель	180	Компот из св/фр.	180	Компот из сух/фр.	180	Компот из сух/фр.	180	Компот из сух/фр.	180	Кисель	180
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Уплотнённый полдник																			
Пудинг из творога с яблок.	160	Тефтеля рыбная	90	Запеканка тв./морковн.	150	Жаркое домашнему	180	Омлет с морковью	110	Запеканка творожная	130	Оладьи	90	Пудинг из творога	150	Омлет натуральный с сосиской	90	котлета рубл мясн	80
Повидло	20	Пюре картофельное	150	Повидло	20			Горошек зелёный отварной	35	Повидло	20	Повидло	20	Повидло	20	Горошек зелёный отварной	35	Капуста тушёная	180
фрукт	120	Кукуруза консервированная	30	фрукт	125	Огурец солёный	60	Фрукты свежие	125	Фрукты свежие	140	Фрукты свежие	114	Фрукты свежие	114	Фрукты свежие	120	Булочка домашняя	100
Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с молоком	200	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	40