***ДЕСЯТИДНЕВНОЕ   МЕНЮ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд****и продуктов** | **Выход в****граммах** |
| **I день** |
| **завтрак** | **Каша молочная рисовая** | **200** |
| **Какао** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** |
| **Сыр** | **15** |
| **II Завтрак** | **Компот из лимона** | **200** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **20** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **30** |
| **Борщ из свежей  капусты** | **250** |
| **Бефстроганов из отварного мяса** | **70** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **100** |
| **Пампушка с чесноком** | **50** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **30** |
| **Уплотнённый полдник** | **Тефтеля рыбная** | **80** |
| **Пюре картофельное** | **150** |
| **Кукуруза консервированная** | **30** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** |
| **II день** |
| **Завтрак** | **Каша молочная манная** | **200** |
| **Кофейный напиток** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** |
| **II Завтрак** | **Молоко кипячёное** | **150** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **15** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **30** |
| **Суп картофельный с рыбой** | **250** |
| **Котлета мясная запеченая** | **70** |
| **Рагу овощное** | **200** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **50** |
| **Уплотнённый полдник** | **Пудинг творожно-яблочный** | **160** |
| **Повидло** | **20** |
| **Фрукты свежие** | **100** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** |
| **III день** |
| **Завтрак** | **Каша молочная геркулесовая жидкая** | **200** |
| **Кофейный напиток** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** |
| **II Завтрак** | **Кефир с сахаром** | **100** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **20** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **30** |
| **Суп овощной на курином бульоне** | **250** |
| **Котлета куриная** | **80** |
| **Рис отварной** | **120** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **50** |
| **Уплотнённый полдник** | **Жаркое по-домашнему** | **180** |
| **Булочка домашняя** | **90** |
| **Огурец солёный** | **25** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** |
| **IV день** |
| **Завтрак** | **Каша молочная сборная жидкая** | **200** |
| **Кофейный напиток** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** |
| **Сыр** | **15** |
| **II Завтрак** | **Компот из сухофруктов** | **200** |
| **Фрукты свежие** | **95** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **30** |
| **Свекольник** | **250** |
| **Суфле печёночное** | **90** |
| **Макароны отварные с овощами** | **150** |
| **Соус молочный** | **50** |
| **Кисель** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **50** |
| **Уплотнённый полдник** | **Пудинг творожный** | **150** |
| **Повидло** | **20** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** |
| **Vдень** |
| **Завтрак** | **Каша молочная гречневая** | **200** |
| **Какао** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** |
| **II Завтрак** | **Компот из лимона** | **200** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **20** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **30** |
| **Суп картофельный  с фасолью** | **250** |
| **Котлета рыбная с морковью** | **80** |
| **Пюре картофельное** | **150** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **50** |
| **Уплотнённый полдник** | **Омлет натуральный** | **90** |
| **Горошек зелёный отварной** | **20** |
| **Фрукты свежие** | **100** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** |

|  |
| --- |
| **VI день** |
| **Завтрак** | **Вермишель молочная** | **200** |
| **Кофейный напиток** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** |
| **II Завтрак** | **Компот из лимона** | **200** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **20** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **20** |
| **Суп "крестьянский" на м/б** | **250** |
| **Голубцы ленивые** | **200** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **40** |
| **Уплотнённый полдник** | **Оладьи** | **90** |
| **Повидло** | **20** |
| **Фрукты свежие** | **110** |
| **Чай** | **200** |
| **VII день** |
| **Завтрак** | **Каша молочная пшеничная** | **200** |
| **Кофейный напиток** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** |
| **Сыр** | **10** |
| **II Завтрак** | **Молоко кипячёное** | **150** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **15** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **20** |
| **Щи из свежей капусты со сметаной** | **250** |
| **Рыба запечёная с овощами** | **100** |
| **Пюре картофельное с морковью** | **150** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **40** |
| **Уплотнённый полдник** | **Запеканка творожная** | **130** |
| **Повидло** | **20** |
| **Фрукты свежие** | **100** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** |
| **VIII день** |
| **Завтрак** | **Каша молочная геркулесовая жидкая** | **200** |
| **Кофейный напиток** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** |
| **II Завтрак** | **Компот из лимона** | **200** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **20** |
| **Обед** | **Капуста квашенная** | **70** |
| **Суп картофельный с вермишелью** | **250** |
| **Суфле куриное** | **100** |
| **Рис с овощами** | **150** |
| **Соус сметанный** | **50** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **50** |
| **Уплотнённый полдник** | **Омлет натуральный** | **90** |
| **Горошек зелёный отварной** | **20** |
| **Фрукты свежие** | **100** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** |
| **IX день** |
| **Завтрак** | **Каша молочная ячневая** | **200** |
| **Какао** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** |
| **Сыр** | **15** |
| **II Завтрак** | **Кефир с сахаром** | **100** |
| **Кондитерские изделия  без крема** | **20** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **30** |
| **Рассольник "Ленинградский"** | **250** |
| **Тефтели мясные запечёные** | **80** |
| **Макароны отварные с овощами** | **150** |
| **Компот из сухофруктов** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **50** |
| **Уплотнённый полдник** | **Запеканка творожная** | **130** |
| **Повидло** | **20** |
| **Фрукты свежие** | **100** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** |
| **X день** |
| **Завтрак** | **Каша молочная пшенная** | **200** |
| **Кофейный напиток** | **200** |
| **Масло сливочное** | **5** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** |
| **II Завтрак** | **Фрукты свежие** | **120** |
| **Обед** | **Овощи свежие порционно** | **30** |
| **Суп гороховый с гренками** | **260** |
| **Котлета рыбная запечёная** | **80** |
| **Пюре картофельное** | **150** |
| **Кисель** | **180** |
| **Хлеб ржаной** | **50** |
| **Уплотнённый полдник** | **Сосиска отварная** | **69** |
| **Капуста тушёная** | **180** |
| **Булочка домашняя** | **80** |
| **Чай** | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** |