

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак1									
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая тех/кар № 162	180	Каша молочная пшеничная жидкая тех/кар №161	180	Каша ячневая молочная вязкая тех/кар №168	180	Каша "Дружба" тех/кар № 155	180	Каша манная молочная жидкая тех/кар № 160	180
Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387	180	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391	180	Чай с молоком тех/кар №384	180	Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387	180	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391	180
Масло сливочное	5	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Масло сливочное	5
Хлеб пшеничный	40	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Хлеб пшеничный	40
		Сыр полутвердый порционный	10			Сыр полутвердый порционный	10		
Завтрак2									
Сок тех/кар №408	100	Яблоки тех/кар № 90	100	Сок тех/кар №408	100	Банан	100	Сок тех/кар №408	100
Обед									
Салат из квашенной капусты с луком тех/кар №33	35	Борщ с капустой и картофелем/сметана тех/кар №62	180	Салат из свеклы с чесноком тех/кар № 40	55	Суп из овощей с фасолью тех карта № 148	180	Салат из соленых огурцов с луком	50
Плов из отварной птицы те/кар № 289	120	Картофельное пюре тех/кар № 317	130	Уха с крупой тех/кар № 158	180	Капуста тушеная тех/кар № 311	120	Суп картофельный с мясными фрикадельками тех/кар №71	170
Соус томатный тех/кар №354	30	Гуляш из говядины тех/кар№246	60	Каша гречневая рассыпчатая тех/кар № 297	100	Тефтели из говядины с рисом - ежики "267	75	Макаронные изделия отварные тех/кар № 306	100
Суп из овощей/сметана тех/кар №66	180	Овощи натуральные соленые тех/кар №309	35	Соус томатный тех/кар №354	30	Компот из свежих плодов или ягод тех/кар №398	180	Котлеты припущенные куриные тех/кар № 295	65
Компот из смеси сухофруктов тех/кар №399	180	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) тех/кар № 403	150	Суфле из печени тех/кар №52/9	60	Хлеб ржаной	50	Соус томатный тех/кар №354	20
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Компот из плодов или ягод сушеных(курага) тех/кар № 403	180			Компот из яблос с лимоном тех/кар №400	180
				Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	50
Полдник									
Молоко кипяченое тех/кар №405	200	Кефир тех/кар № 406	200	Молоко кипяченое тех/кар №405	200	Снежка	200	Молоко кипяченое тех/кар №405	200
Шанежка наливная с яйцом тех/кар №459	50	Печенье	50	Повидло	30	Вафли	50	Булочка домашняя тех/кар № 429	50
				Батон	20				
Ужин									
Зразы творожные тех/кар № 206	120	Рагу из овощей тех/кар №95	190	Запеканка из творога тех/кар №195	150	Котлеты рыбные любительские тех/кар № 227	70	Омлет натуральный с сыром тех/кар №194	90
Салат из моркови тех/кар № 6	50	Яйцо вареное тех/кар № 187	40	Молоко сгущенное жирностью 8,5% тех/кар № 346	30	Картофель отварной тех/кар № 314	140	Салат картофельный с зеленым горошком тех/кар № 42	100
Кисель из свежих ягод тех/кар №396	180	Чай с лимоном тех/кар №383	180	Салат из моркови тех/кар № 6	50	Сок тех/кар №408	180	Чай с сахаром тех/кар №381	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
				Кисель из свежих ягод тех/кар №396	180				

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак1									
Каша ячневая молочная вязкая тех/кар №168	180	Каша пшеничная молочная жидкая тех/кар № 165	165	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая тех/кар № 162	180	Суп молочный с макаронными изделиями тех/кар №86	180	Каша молочная пшеничная жидкая тех/кар №161	180
Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387	180	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391	180	Чай с молоком тех/кар №384	180	Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387	180	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
		Сыр полутвердый порционный	10			Яйцо вареное тех/кар № 187	40	Сыр полутвердый порционный	10
Завтрак2									
Сок тех/кар №408	100	Яблоки тех/кар № 90	100	Сок тех/кар №408	100	Банан	100	Сок тех/кар №408	100
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем/сметана тех/кар № 82	180	Рассольник ленинградский/сметана тех/кар № 64	180	Суп картофельный с бобовыми тех/кар №67	180	Суп крестьянский с крупой/сметана тех/карта №74	180	Свекольник/сметана тех/кар №65	180
Каша гречневая рассыпчатая тех/кар № 297	110	Овощи отварные (свекла) тех/кар №310	50	Рис припущенный тех/кар № 304	100	Овощи натуральные соленые тех/кар №309	25	Салат из квашенной капусты с луком тех/кар №33	50
Курица в соусе с томатом тех/кар № 288	65	Картофельное пюре тех/кар № 317	100	Гренки из пшеничного хлеба тех/кар№58	30	Рагу из птицы тех/кар № 290	170	Суфле из отварной говядины паровое тех/карта № 264	60
Овощи натуральные соленые тех/кар №309	25	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) тех/кар № 403	180	Суфле из печени тех/кар №52/9	60	Компот из свежих плодов или ягод тех/кар №398	180	Макаронные изделия отварные тех/кар № 306	100
Компот из смеси сухофруктов тех/кар №399	180	Котлеты тех/кар №255	60	Соус сметанный тех/кар № 340	20	Хлеб ржаной	40	Компот из яблоч с лимоном тех/кар №400	180
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	50	Компот из плодов или ягод сушеных(курага) тех/кар № 403	180			Соус томатный тех/кар №354	20
				Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40
Полдник									
Молоко кипяченое тех/кар №405	200	Кефир тех/кар № 406	200	Молоко кипяченое тех/кар №405	200	Снежжка	200	Молоко кипяченое тех/кар №405	200
Булочка "Веснушка" тех/кар №424	50	Печенье	50	Батон	30	Вафли	50	Ватрушка с повидлом тех/кар №450	50
				Повидло	20				
Ужин									
Пудинг творожный запеченный тех/кар № 201	120	Суфле рыбное тех/кар №341	70	Сырники из творога запеченные тех/кар №203	100	Тефтели рыбные тех/кар № 230	70	Омлет натуральный тех/кар №188	65
Молоко сгущенное жирностью 8,5% тех/кар № 346	30	Салат картофельный с зеленым горошком тех/кар № 42	160	Соус молочный сладкий тех/кар № 338	30	Винегрет овощной тех/кар № 50	130	Кукуруза консервированная тех/кар 245	60
Салат из моркови и яблок тех/кар № 8	50	Чай с лимоном тех/кар №383	180	Салат из моркови тех/кар № 6	100	Сок тех/кар №408	180	Чай с сахаром тех/кар №381	180
Кисель из свежих ягод тех/кар №396	180	Хлеб пшеничный	40	Компот из свежих плодов или ягод тех/кар №398	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40			Яблоки тех/кар № 90	80