***Примерное десятидневное меню***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Завтрак**Каша гречневая молочная 153/205Хлеб с маслом 30/3; 35/4Чай с лимоном 180/200 | **Завтрак**Каша пшенная молочная 153/205Хлеб с маслом 30/3; 35/4Чай с молоком 180/200  | **Завтрак**Пудинг творога паров с повидл 120/30; 150/50Хлеб с маслом; сыр 30/3/10; 35/4/15Кофейный н-к с мол 180/200 | **Завтрак**Каша «Дружба» 153/205 Хлеб с маслом 30/3; 35/4Яйцо 0,5 шт. - (24)Чай 180/200 | **Завтрак**Каша «Геркулес» 153/205Хлеб с маслом, сыр 30/3/10; 35/4/13Чай с лимоном 180/200 |
| 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты |
| **Обед**Зеленый горошек отвар 45/60Уха рыб из консервы 150/200Жаркое по – домашнему 150/190Сок 150/200Хлеб 40/60 | **Обед**Свекла отварная 30/60Суп гороховый150/200Картофельное пюре 100/150Рыбные котлеты любит 60/70Сметанный соус 15/20Кисель150/200 Хлеб 40/60 | **Обед**Пюре из вареной моркови 45/60Свекольник 150/200Плов из курицы отварной 150/180Сок 150/200Хлеб 40/60 | **Обед**Пюре из вар свеклы и моркови30/60Щи с капустой и картоф 150/200Макароны отварные 100/150Гуляш из говядины 80/100Компот из с/х фруктов 150/200Хлеб 40/60 | **Обед**Суп карт с клецками 150/200Картофельное пюре 50/75Капуста тушеная 50/75Биточки/ соус томатн 60/20 ; 70/30Сок 150/200Хлеб 40/60 |
| **Полдник**Блины со сгущ /молоком 50/20; 75/25Молоко 180/200 | **Полдник**Печенье 25/50Молоко 180/200 | **Полдник**Булочка домашняя 45/60Молоко 180/200 | **Полдник**Зефир 40/50Молоко 180/200 | **Полдник**Коржик молочный 45/60Молоко 180/200 |
| **Ужин**Голубцы овощные с соусом 125/75; 150/75Кофейный н-к с молок 180/200Хлеб 30/35 | **Ужин**Котлеты морковные 150/180Молочный соус 50/50Компот из с/фруктов 180/200 Хлеб 30/ 35 | **Ужин**Рагу из овощей 200/250Какао с молоком 180/200Хлеб 30/ 35 | **Ужин**Картофель отварной 100/120Рыба тушен в томате с овощ 90/120Кофейный напиток с мол 180/200Хлеб 30/35 | **Ужин**Пюре из вареной свеклы 45/60Крупеник из греч круп с маслом 153/205Кисель 180/200Хлеб 30/35 |
| **6** |  **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Завтрак**Суп молочный с макар 150/200Хлеб с маслом 30/3; 35/4Какао с молоком 180/200 | **Завтрак**Каша пшеничная молоч 153/205Хлеб с маслом 30/3; 35/4Чай с молоком 180/200 | **Завтрак**Каша манная молочная 153/205Хлеб с маслом, сыр 30/3/10; 35/4/13Чай с лимоном 180/200 | **Завтрак**Каша рисовая молочная 153/205Хлеб с маслом 30/3; 35/4Чай с сахаром 180/200 | **Завтрак**Макароны отвар с сыр 100/15;130/25Хлеб с маслом, 30/3; 35/4Яйцо 0,5 шт. - (24)Кофейный н-к с мол 180/200 |
| 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) фрукты | 10 -00 н-к «Валетек» 50 (сад) Фрукты |
| **Обед**Зеленый горошек отвар 45/60Рассольник ленинградский 150/200Картофель зап-ка с мясом 130/160Соус сметанный20/30Сок 150/200Хлеб 40/60 | **Обед**Пюре из вареной свеклы 45/60Суп картофельный с рыбой 150/200Картофельное пюре 100/150Тефтели из говяд с рис. «Ежики»50/60Соус томатный15/25Компот из с/х фр 150/200Хлеб 40/60 | **Обед**Суп картофельный с макар 150/200Капуста тушеная100/150Курица в соусе с томатом 80/105Сок 150/200Хлеб 40/60 | **Обед**Пюре из вар моркови 30/60Борщ 150/200Каша гречневая 100/130Биточки мясные 60/70Соус томатный20/30Кисель 150/200Хлеб 40/60 | **Обед**Свекла отварная 30/60Суп овощной 150/200Картофельное пюре 100/150Рыба жареная 60/70Сметанный соус 15/20Сок 150/200Хлеб 40/60 |
| **Полдник**Пирожки с повидлом 60/80Молоко 180/200 | **Полдник**Вафли 25/50Молоко 180/200 | **Полдник**Гренки с яйцом 54/60Молоко180/200  | **Полдник**Ватрушка с творогом 60/80Молоко 180/200 | **Полдник**Бантики с сахаром 45/60Молоко 180/200 |
| **Ужин**Омлет натуральный 97/130Пюре из вареной моркови 100/120Чай 180/200Хлеб 30/ 35 | **Ужин**Котлеты капустные 150/200Молочный соус с морковью 50/50Кисель180/200Хлеб 30/35 | **Ужин**Пюре из вар мор и свеклы 80/100Сырники из творогас повидлом 120/20; 150/30Кофейный н-к с мол 180/200Хлеб 30/35 | **Ужин**Картофель отварной120/150Рыба соленая 30/40Зеленый горошек отвар 45/60Какао с молоком180/200Хлеб 30/35 | **Ужин**Запеканка морковная с творогом / сл мол соус 150/50; 180/50Компот из с/х фр 180/200Хлеб 30/ 35 |