***Примерное десятидневное меню***

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