

10-дневное меню



Меню 2-недельное сад

1 день - понедельник	2 день - вторник	3 день - среда	4 день – четверг	5 день - пятница
<p>завтрак: макарон, запеченные с сыром 140/10 чай с лимоном 180 бутербродом с маслом и яйцом 40/8/20</p> <p>завтрак 2: фрукт 100</p> <p>обед: салат из репчатого лука с зеленым горошком 60 или огурец соленный 60 или квашенная капуста 60 свекольник с мясом со сметаной 200 или уха из рыбы со сметаной 200 печень говяжья по – строгоновски 70 каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 130 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: какао с молоком 180 булочка веснушка 80</p> <p>ужин: каша рисовая молочная 190 молоко кипяченое 180 хлеб пшеничны 30 печенье 15</p>	<p>завтрак: каша пшеничная молочная 190 кофейный напиток с молоком 180 бутерброды с сыром 40/5/15</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: икра овощная 60 щи с мясом со сметаной 200 котлета рыбная 70 картофельное пюре 130 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: суфле творожное с повидлом 100/50 чай сладкий 180 хлеб пшеничный 15</p> <p>ужин: плов с мясом 180 хлеб пшеничный 15 яйцо 1/2 чай с лимоном 180</p>	<p>завтрак каша гречневая молочная 190 какао с молоком 180 бутерброды с маслом 40/8</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: салат Крестьянский 60 суп полевой с мясом со сметаной 200 или рассольник с мясом со сметаной 200 котлета куриная 70 капуста тушеная 130 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: омлет 150 молоко кипяченое 180 хлеб пшеничный 15 печенье 15</p> <p>ужин: жаркое по домашнему с печенью или с мясом 180 хлеб пшеничный 15 чай с лимоном 180</p>	<p>завтрак: каша манная молочная 190 кофейный напиток с молоком 180 бутерброд с маслом 40/8</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: салат Витаминный 60 или свекла долька 60 суп картофельный курдючный куриный со сметанной 200 картофельное пюре 130 гуляш из отворного мяса или печени 70 зразы мясные с луком и яйцом 70 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: запеканка из творога с соусом молочно-сладкий 110/50 чай с лимоном 180 хлеб пшеничный 15</p> <p>ужин: макарон, запеченные с сыром 140/10 молоко кипяченое 180 хлеб пшеничны 30 печенье 15</p>	<p>завтрак: каша геркулесовая молочная 190 какао с молоком 190 бутерброды с маслом и яйцом 40/8/20</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: салат из свеклы 60 щи с мясом со сметаной 200 запеканка рисовая с мясом с соусом овощным 140/40 или рис отварной и с соусом овощной 70/110/40 кисель из концентрата 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: пирог с яблоком 80 снежок 180</p> <p>ужин: каша гречневая молочная 190 молоко кипяченое 180 хлеб пшеничны 30 вафли 20</p>
6 день - понедельник	7 день - вторник	8 день - среда	9 день – четверг	10 день - пятница
<p>завтрак: каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром 130/10 чай лимоном 180 бутерброды с сыром 40/5/15</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: салат из репчатого лука 60 борс мясом со сметаной 200 тефтели рыбные 70 картофельное пюре 130 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: ватрушка с повидлом 80 кофе с молоком 180</p> <p>ужин: капуста тушеная с мясом 180 чай сладкий 180 хлеб пшеничны 30 яйцо ½</p>	<p>завтрак: каша геркулесовая молочная 190 кофейный напиток с молоком 180 бутербродом с маслом и яйцом 40/8/20</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: икра из свеклы с зеленым горошком 60 суп картофельный с клецками с мясом со сметаной 200 рагу овощное 130 рулет мясной с луком и яйцом 70 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: сырники творожные с соусом из киселя 100/40 хлеб пшеничны 30 молоко кипяченое 180</p> <p>ужин: каша манная молочная 190 молоко кипяченое 180 хлеб пшеничны 30 вафли 20</p>	<p>завтрак: каша дружба 190 какао с молоком 180 бутерброд с сыром 40/5/15</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: винегрет 60 суп картофельный с рыбой со сметаной 200 суфле из печени макарон отварные с соусом овощным 120/40 фуруктовый напиток из фруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: омлет 150 молоко кипяченое 180 хлеб пшеничный 15 вафли 20</p> <p>ужин: рагу овощное с мясом или курицей 180 чай сладкий 180 хлеб пшеничны 30</p>	<p>завтрак: каша рисовая молочная 190 кофейный напиток с молоком 180 бутерброд с маслом 40/8</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: салат овощной с зеленым горошком 60 или салат из свеклы 60 суп гороховый с курицей 200 биточки куриные 70 картофельное пюре 130 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: йогурт 180 плюшка 80</p> <p>ужин: рыба запеченная в омлете 150 чай сладкий 180 хлеб пшеничны 30</p>	<p>завтрак: запеканка из творога с соусом молочным сладким 100/50 какао с молоком 180 бутербродом с маслом 40/8</p> <p>завтрак 2: фрукты 100</p> <p>обед: салат Зимний 60 суп картофельный с курами со сметаной с гренками 200/10 бигус с мясом 180 компот из сухофруктов 180 хлеб ржаной 38</p> <p>полдник: яйцо 40 хлеб пшеничный 15 чай сладкий 180 вафли 15 или мармелад 15</p> <p>ужин: каша Дружба 190 молоко кипяченое 180 хлеб пшеничны 30</p>

