

Примерное меню (2 недели)

I день Завтрак	Выход блюд		II день Завтрак	Выход блюд		III день Завтрак Обед	Выход блюд		IV день Завтрак	Выход блюд		V день Завтрак	Выход блюд	
	ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
Каша манная молочная жидкая	150	180	Каша пшеница мо- лочная жидкая	150	180	Омлет	90	130	Каша овсяная «Гер- кулес» молочная жидкая	150	180	Каша пшеничная мо- лочная жидкая	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Зеленый горошек консервированный Икра кабачковая консервированная Сыр в порционной нарезке	65		Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6
Кофейный напиток с молоком	160	180	Чай с сахаром	8	13	Какао на молоке 2- й вар.	8	13	Кофейный напиток с молоком	160	180	Какао с молоком	160	180
2-й завтрак														
Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150
Обед														
Суп (Полевой)	180	200	Свекольник	180	200	Борщ со свежей капустой	180	200	Суп картофельный с бобовыми	180	200	Борщ со свежей капу- стой	180	200
Котлета из курицы	60	65	Котлеты из говядины	60	75	Плов из отварной говядины	130	170	Гуляш из говядины	90	100	Голубцы ленивые	60	70
Гречневая каша	110	130	Капуста тушеная	120	150	Хлеб пшеничный	20	30	Макаронные изделия	110	130	Пюре картофельное	120	140
Зеленый горошек	65	105	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной	36	45	Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной	36	45	Компот из сухо- фруктов	160	180	Хлеб пшеничный	36	45	Хлеб ржаной	36	45
Хлеб ржаной	36	45	Компот из сухо- фруктов	160	180				Хлеб ржаной	36	45	Хлеб ржаной	36	45
Хлеб пшеничный	160	180	Компот из сухофрук- тов	160	180				Хлеб пшеничный	160	180	Хлеб пшеничный	160	180
Подлник														
Пирожок с повидлом	75	85	Пудинг из творога с рисом	80	110	Картофель отварной	110	130	Запеканка из творога	80	110	Икра кабачковая	65	120
Чай с сахаром	160	180	Соус сметанный	30	40	Тефтели рыбная	70/30	80/40	Соус молочный	30	40	Зеленый горошек	40	40
Фрукты свежие	85	90	Йогурт	145	195	Хлеб пшеничный	20	20	Кефир	145	195	Ябло отварное	70	80
			Чай с сахаром	160	180	Чай с сахаром	25	50				Булочка	160	180
			Кондитерские изде- лия (печенье)	85	90	Фрукты свежие	85	90				Чай с сахаром	160	180

Примерное меню (1 неделя)

I день	Выход блюд		II день	Выход блюд		III день	Выход блюд		IV день	Выход блюд		V день	Выход блюд	
	завтрак	ужин		завтрак	ужин		завтрак	ужин		завтрак	ужин		завтрак	ужин
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с вермишелью Чай с сахаром	150	180	Каша манная молочная Чай с сахаром	150	180	Омлет Зеленый горошек консервированный Икра кабачковая консервированная Сыр в порционной нарезке	150	180	Каша пшеничная молочная Какао с молоком	150	180	Каша гречневая молочная Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный с маслом Отварное яйцо	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом Сыр в порционной нарезке	20/5	30/6	Икра кабачковая консервированная Сыр в порционной нарезке Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток на молоке 2-й вар	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ со свежей капустой Плов из отварной птицы	180	200	Свекольник Жаркое по-домашнему Зеленый горошек	180	200	Суп картофельный с бобовыми Пудинг из говядины Пюре картофельное Хлеб пшеничный	180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями Тефтели говяжьи Капуста тушеная	180	200	Суп полевой Котлеты, биточки из говядины Икра из отварной свеклы Хлеб пшеничный	180	200
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из сухофруктов	125	160	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из сухофруктов	150	180	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из сухофруктов	60	70	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из сухофруктов	55	70	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из свежих яблок	60	75
	50	60		65	105		120	140		120	150		80	90
	20	30		20	30		20	30		20	30		20	30
	36	45		36	45		36	45		36	45		36	45
	160	180		160	180		160	180		160	180		160	180
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Пирожок с повидлом	75	85	Сырники из творога Соус сметанный	80	100	Кнели рыбная в томате с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный	158	170	Запеканка из творога Соус молочный	80	110	Котлета рыбная	70	80
Какао с молоком Фрукты свежие	160	180	Йогурт	30	40	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	160	180	Кефир	30	40	Зеленый горошек	65	105
	85	90		145	195	Кондитерское изделие (печенье) Фрукты свежие	20	20		145	195	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	20	20
							22	45					160	180
							85	90				Кондитерские изделия (печенье)	22	45