

Примерное десятидневное меню (весенне-летний период)

	1-1		1-2		1-2		1-2		1-3		1-5				
	выход		выход		выход		выход		выход		выход		выход		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	Каша геркулесовая	150	180	Каша рисовая молочная	150	180	Каша пшеничная молочная	150	180	Каша манная молочная	150	180
	Чай с лимоном	180	180	Кофейный напиток на половинном молоке	180	180	Какао с молоком	180	180	Кофейный напиток на половинном молоке	180	180	Какао с молоком	180	180
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/7	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/7
2 завтрак	Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35	
	Сок		100	Сок		100	Сок		100	Сок		100	Сок		100
Обед	Икра морковная	30	50	Суп с галушками	150	180	Суп картофельный с крупой (перловка)	150	180	Суп-пюре гороховый с гречками	150	180	Свекольник	150	180
	Борщ с капустой и картофелем	150	180												
	Рагу из курицы	121	146	Котлета мясная	50	70	Котлеты рубленые	50	70	Тефтели мясные	50	70	Плов из курицы	150	190
				Пюре картофельное	110	130	Капуста тушеная	110	130	Соус томатный	20	30			
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	180				Компот из плодов и ягод сушеных	150	180	Отвар шиповника	150	180			
	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	Пудинг из творога с рисом	80	100	Рулет из рыбы	70	90	Винегрет овощной	30	50	Запеканка из творога	80	100	Салат из квашеной капусты с луком	30	50
							Булочка домашняя	60	80				Биточки рыбные	70	80
	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с лимоном	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180
				Хлеб пшеничный	30	40							Хлеб пшеничный	30	40

	2-1		2-2		2-3		2-4		2-5						
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	180	Каша манная молочная	150	180	Каша геркулесовая	150	180	Каша ячневая вязкая	150	180
	Чай с лимоном	180	180	Кофейный напиток на половинном молоке	180	180	Какао с молоком	180	180	Кофейный напиток на половинном молоке	180	180	Какао с молоком	180	180
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/7	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/7
2 завтрак	Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35		Сок с печеньем	100/35	
	Сок		100	Сок		100	Сок		100	Сок		100	Сок		100
Обед	Салат из свеклы	30	50	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	Икра свекольная	30	50	Рассольник	150	180
	Суп овощной с зеленым горошком	150	180							Суп картофельный с крупой (пшено)	150	180			
	Биточки рубленые	50	70	Мясное пюре	50		Шницели припущенные	50	70	Макаронник с мясом	140	165	Котлеты рубленые	50	70
	Пюре картофельное	110	130	Гуляш		70	Соус томатный	20	30	Соус томатный	20	30	Пюре картофельное	110	130
				Каша гречневая рассыпчатая	110	130	Рис отварной	110	130						
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	180	Компот из плодов и ягод сушеных	150	180	Отвар шиповника	150	180	Компот из плодов и ягод сушеных	150	180	Компот из плодов и ягод сушеных	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	
Полдник	Ленивые вареники	80	100	Салат овощной с зеленым горошком	30	50	Салат картофельный с соленым огурцом	30	50	Запеканка из творога с морковью	80	100	Рыба тушеная с овощами	140	155
				Котлета рыбная	50	70	Булочка дорожная	60	80						
	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с лимоном	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный				30	40	Хлеб пшеничный							30	40	