

Первая неделя 20-дневного цикличного меню осенне-зимне-весеннего периода

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
1		2		3		4		5	
Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая	60/60	Каша молочная «Полтавка»	200/200	Каша молочная «Дружба»	200/200	Каша гречневая молочная	200/200	Пудинг творожный	100/110
Яйцо вареное	50/50гр	Кофейный напиток на молоке	200/200	Какао на молоке	200/200	Кофейный напиток на молоке	200/200	Соус молочный	100/100
Икра кабачковая	70/70	Булка с маслом и сыром	7/10,1/20	Булка с маслом	20/7	Булка с маслом и сыром	7/10,1/20	Какао на молоке	200/200
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/200		10/15/40		40/10		10/15/40	Булка с маслом	20/7
Печенье с маслом	35/7								30/10
	40/10								
Обед									
Борщ с фасолью и сметаной	200/250	Рассольник со сметаной	200/250	Суп овощной со сметаной на м/б	200/250	Суп «Полевой» со сметаной на м/б	200/250	Суп картофельный на к/б с яйцом и сметаной	200/250
Макароны отварные с маслом	100/150	Котлета мясная	60/70	Бефстроганов в томатном соусе	50/50	Жаркое по-домашнему	150/200	Плов из отварной курицы	150/210
Бифштекс	50/55	Капуста тушеная	110/160	Каша гречневая рассыпчатая	60/50	Салат из зеленого горошка с солёным огурцом	50/65	Салат из квашенной капусты	45/45
Салат из свежей капусты	50/50	Компот из свежих яблок и лимонов	150/180	Салат из квашенной капусты	45/45	Компот из свежих яблок и лимонов	150/180	Хлеб	150/180
Кисель из сухофруктов	150/180	Хлеб	40/50	Компот из с/фр	150/180	Хлеб	40/50	Хлеб	40/50
Хлеб	40/50			Хлеб	40/50				
Уплотненный полдник									
Овощное рагу	150/200	Фрикадельки рыбные в томат-овощной заливке	60/50	Сырник творожный с изюмом	100/120	Котлета рыбная	65/70	Салат «Зимний»	170/200
Булка	20/40	Картофельное пюре	70/50	Соус молочно-сметанный	100/100	Салат из отварной свеклы с чесноком	60/100	Сок	200/200
Чай с лимоном	200/200	СалатИзРедьки(С)	120/150	Сок	200/200	Чай с лимоном	200/200	Булка	20/30
		Чай с сахаром	---/50	Булка	20/40	Булка	20/40		
		Булка	200/200						
			20/20						
Ужин									
Кефир	150/180	Ряженка	150/180	Кефир	150/180	Ряженка	150/180	Кефир	150/180
Домашняя булочка	70/80	Гренка	30/40	Повидло	30/30	Зефир (сад)	---/60	Булка	20/20
Свежие фрукты	60/65	Свежие фрукты	60/65	Свежие фрукты	75/75	Свежие фрукты	60/65	Яблоко печеное	100/110

Вторая неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
6		7		8		9		10	
Завтрак									
Плов вегетарианский с изюмом	120/200	Омлет	110/110	Творожная запеканка	100/110	Каша пшеничная с тыквой	200/200	Вермишель отварная в молоке	200/200
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/200	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50/100	Соус молочный	100/100	Кофейный напиток на молоке	200/200	Кофейный напиток на молоке	200/200
Печенье с маслом	35/7 40/10	Кофейный напиток на молоке	200/200	Какао на молоке	200/200	Булка с маслом	7/20 10/40	Булка с маслом и сыром	7/10,1/20 10/15/40
		Булка с маслом	20/7 30/10	Булка с маслом и сыром	7/10,1/20 10/15/40				
Обед									
Суп гороховый (фасолевый) со сметаной	200/250	Щи из квашенной капусты со сметаной	200/250	Суп гречневый со сметаной	200/250	Свекольник со сметаной и рубленым яйцом	200/250	Суп с клецками на к/б	200/250
Картофельное пюре	120/150	Ежики в томатном соусе	80/100	Голубцы ленивые	150/200	Тефтели мясные в томатном соусе	50/50 70/50	Курица отварная	60/70
Котлета мясная	60/70	Свекла тушеная	50/90	Огурец соленый	30/60	Рис отварной	100/150	Картофельное пюре	120/150
Салат из свежей капусты	50/75	Компот из с/фр	150/180	Компот из свежих яблок и лимонов	150/180	Салат из соленых огурцов	50/50	Салат из редьки	50/50
Компот из свежих яблок и лимонов	150/180	Хлеб	40/50	Хлеб	40/50	Компот из с/фр	150/180	Компот из свежих яблок и лимонов	150/180
Хлеб	40/50					Хлеб	40/50	Хлеб	40/50
Уплотненный полдник									
Икра кабачковая (баклажанная)	70/70	Картофель в молоке	120/150	Сельдь	34/37	Рыба под омлетом	100/120	Салат из тертой моркови	80/120
Макаронные отварные с маслом	100/150	Котлета рыбная	65/70	Винегрет овощной	200/200	Салат из картофеля с зеленым горошком	80/120	Ленивые вареники	150/150
Булка	20/30	Соленый помидор	30/50	Булка	20/40	Чай с лимоном	200/200	Сок	200/200
Сок	200/200	Чай с лимоном	200/200	Чай с сахаром	200/200	Булка	20/30	Булка	20/20
		Булка	20/20						
Ужин									
Ряженка	150/180	Кефир	150/180	Ряженка	150/180	Кефир	150/180	Ряженка	150/180
Булка	20/40	Гренка	30/40	Блины с маслом и сахаром	90/100	Зефир (сад)	---/60	Булка	20/30
Свежие фрукты	60/75	Свежие фрукты	60/65	Свежие фрукты	60/65	Гренка (ясли)	30/---	Яблоко печеное	100/110
						Свежие фрукты	65/65		

Третья неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
11		12		13		14		15	
Завтрак									
Макароны с тертым сыром	110/200	Каша молочная «Дружба»	200/200	Пудинг творожный	100/110	Каша молочная «Полтавка»	200/200	Омлет	110/110
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/200	Кофейный напиток на молоке	200/200	Повидло	30/30	Кофейный напиток на молоке	200/200	Зеленый горошек	70/100
Печенье с маслом	35/7 40/10	Булка с маслом	20/7 40/10	Какао на молоке	200/200	Булка с маслом и сыром	7/10,1/20 10/15/40	Кофейный напиток на молоке	200/200
				Булка с маслом	20/7 40/10			Булка с маслом	20/7 40/10
Обед									
Борщ «Украинский»	200/250	Суп фасолевый (гороховый) на м/б со сметаной	200/250	Суп «Полевой» со сметаной и яйцом	200/250	Суп с зеленым горошком на м/б сметаной и яйцом	200/250	Суп на к/б вермишелевый	200/250
Пампушка	30/30	Гуляш	70/80	Шницель мясной	65/70	Азу с картофелем	180/230	Курица тушёная в томатно- сметанном соусе	60/50
Картофельное пюре	120/150	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	Свекла тушеная	65/140	Салат из свежей капусты	50/75	Рис отварной	100/150
Бифштекс	50/55	Салат из квашенной капусты	45/45	Компот из с/фр	150/180	Компот из свежих яблок и лимонов	150/180	Салат из редьки	50/50
Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	50/65	Компот из свежих яблок и лимонов	150/180	Хлеб	40/50	Хлеб	40/50	Компот из с/фрукт	150/180
Компот из с/фр	150/180							Хлеб	40/50
Хлеб	40/50								
Уплотненный полдник									
Овощное рагу	200/200	Тефтели рыбные	75/90	Оладьи с маслом и сахаром	80/100	Зразы рыбные с яйцом	75/90	Сырник творожный с изюмом	100/120
Булка	20/50	Картофель в молоке	120/150	Салат «Витаминный»	100/100	Салат из картофеля с зеленым горошком	100/120	Фруктовая подлива	80/80
Чай с лимоном	200/200	Солёный огурец	40/60	Сок	200/200	Чай с лимоном	200/200	Сок	200/200
		Булка	20/20			Булка	20/20	Булка	20/20
Ужин									
Кефир	150/180	Ряженка	150/180	Кефир	150/180	Ряженка	150/180	Кефир	150/180
Булка	20/40	Плюшка	50/60	Зефир (сад)	---/60	Гренка	30/30	Булка	20/40
Свежие фрукты	70/75	Свежие фрукты	65/75	Булка (ясли)	20/---	Свежие фрукты	65/75	Яблоко печеное	100/110
				Свежие фрукты	70/85				

Четвертая неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
16		17		18		19		20	
Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая	60/60	Каша рисовая молочная	200/200	Каша молочная геркулесовая	200/200	Каша пшеничная молочная	200/200	Каша молочная манная	200/200
Яйцо вареное	50/50гр	Кофейный напиток на молоке	200/200	Какао на молоке	200/200	Кофейный напиток на молоке	200/200	Какао на молоке	200/200
Икра кабачковая	70/100	Булка с маслом	20/7	Булка с маслом	30/7	Булка с маслом и сыром	7/10,1/20	Булка с маслом	20/7
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/200		40/10		40/10		10/15/40		40/10
Печенье с маслом	35/7								
	40/10								
Обед									
Суп «Лосось»	200/250	Свекольник на м/б со сметаной и яйцом	200/250	Борщ со сметаной	200/250	Рассольник со сметаной на м/б	200/250	Суп рисовый на к/б	200/250
Котлета мясная	60/70	Макаронник с мясом	150/210	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60/50	Капуста тушеная с мясом	160/220	Суфле из отварной курицы	80/100
Капуста тушеная	110/160	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	50/65	Картофельное пюре	70/50	Соленый огурец	40/60	Картофельное пюре	120/150
Компот из с/фр	150/180	Кисель из с/фр	150/180	Салат из свежей капусты	120/150	Компот из с/фр	150/180	Салат из квашенной капусты	45/45
Хлеб	40/50	Хлеб	40/50	Компот из свежих яблок и лимонов	50/75	Хлеб	40/50	Компот из свежих яблок и лимонов	150/180
				Хлеб	150/180			Хлеб	40/50
					40/50				
Уплотненный полдник									
Пудинг манный	100/150	Сельдь	34/37	Крупеник с рисом	100/110	Шницель рыбный	70/70	Салат из тертой моркови	50/60
Фруктовая подлива	80/80	Овощное рагу	200/200	Соус молочный	100/100	Икра свекольная (морковная)	65/105	Сочник творожный с морковью	100/120
Чай с лимоном	200/200	Булка	20/30	Сок	200/200	Чай с сахаром	200/200	Сок	200/200
Булка	20/20	Чай с сахаром	200/200	Булка	20/40	Булка	20/20	Повидло	30/30
								Булка	20/20
Ужин									
Ряженка	150/180	Кефир	150/180	Ряженка	150/180	Кефир	150/180	Ряженка	150/180
Гренка	30/40	Пирожок с повидлом	70/80	Булка (ясли)	20/---	Повидло	30/30	Булка	20/30
Свежие фрукты	70/75	Свежие фрукты	70/75	Зефир (сад)	---/60	Булка	20/30	Свежие фрукты	80/85
				Свежие фрукты	70/75	Свежие фрукты	70/75		