

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	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад
Каша манная жидкая	150	180	Суп овсяный (геркулес)	150	175	Пудинг из творога с рисом	125	125	Омлет	140	150	Каша пшеничная молочная вязкая	150	180
Хлеб пшеничный	22	30	Бутерброд с маслом	27	35	Соус сметанный	15	30	Зеленый горошек	20	40	Хлеб пшеничный	22	30
Масло сливочное (порциями)	7,5	12	Какао с молоком	150	200	Хлеб пшеничный	22	30	Хлеб пшеничный	22	30	Масло сливочное (порциями)	5	5
Кофейный напиток с молоком	180	180				Масло сливочное (порциями)	5	5	Масло сливочное (порциями)	5	5	Сыр (порциями)	7,5	11
						Чай с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180
2-й Завтрак			2-й Завтрак			2-й Завтрак			2-й Завтрак			2-й Завтрак		
Морковь свежая	50	50	Яблоко	100	100	Морковь свежая	100	100	Яблоко	100	100	Яблоко	100	100
Яблоко	50	50												
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Свекольник со сметаной	150	200	Суп с рыбными консервами	150	200	Суп картофельный с бобовыми	150	200	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	150	200	Суп картофельный с клецками	150	200
Запеканка из печени с рисом	150	180	Тефтели мясные	70	80	Жаркое по-домашнему	140	220	Котлеты рыбные	60	80	Плов из птицы	150	180
Соус сметанный	15	30	Соус томатный	15	30	Салат из свеклы	50	60	Соус томатный	15	30	Салат из свежей капусты	50	60
Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	Пюре картофельное	90	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	Картофель отварной	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5
Хлеб пшеничный	20	27	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	Хлеб пшеничный	20	27	Салат из свежей моркови с яблоком	80	90	Хлеб пшеничный	20	27
Компот из сухофруктов	150	180	Хлеб пшеничный	20	27	Компот из сушеных фруктов	150	180	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	Кисель из повидла, джема, варенья	150	190
			Салат из свежей капусты	50	60				Хлеб пшеничный	20	27			
			Сок фруктовый	150	150				Компот из свежих плодов	150	180			
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Полоска песочная с повидлом	50		Ватрушка с творогом	60	60	Пирожок с повидлом	60	62,5	Вареники ленивые отварные	65	110	Вермишель отварная	40	40
Кефир/ряженка	150		Молоко кипяченое	150	180	Кефир/ряженка	150	194	Соус сметанный	30	30	Шницель рыбный натуральный	60	60
									Чай с сахаром	165	180	Сок фруктовый	100	100

Примерное меню (2 неделя)

Г день	Выход блюд		II день	Выход блюд		III день	Выход блюд		IV день	Выход блюд		V день	Выход блюд	
Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад
Суп молочный с вермишелью	150	200	Каша рисовая молочная жидкая	135	180	Омлет	140	150	Каша гречневая молочная вязкая	160	185	Салат из горошка консервированного	23	34,5
Хлеб пшеничный	22	30	Хлеб пшеничный	22	30	Зеленый горошек	20	40	Хлеб пшеничный	22	30	Яйцо отварное	1шт.	1шт.
Масло сливочное (порциями)	5	5	Сыр (порциями)	7,5	11	Икра кабачковая консервированная	20	20	Масло сливочное (порциями)	5	5	Икра кабачковая консервированная	20	20
Чай с сахаром	165	180	Какао с молоком	150	200	Бутерброд с маслом и джемом	27	34,5	Чай с сахаром	165	180	Хлеб пшеничный	22	30
						Чай с молоком	150	180				Сыр (порциями)	7,5	11
												Чай с молоком	150	180
2-й Завтрак			2-й Завтрак			2-й Завтрак			2-й Завтрак			2-й Завтрак		
Сок фруктовый	100	100	Яблоко	100	100	Сок фруктовый	100	100	Морковь свежая	100	100	Яблоко	100	100
						Морковь	50	50						
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	Суп с рыбными фрикадельками	150	200	Бульон из отварной курицы с яйцом	170	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	Рассольник ленинградский	150	200
Биточки рыбные	60	60	Бефстроганов из говядины	70	70	Гренки	20	27	Котлеты рубленые	80	80	Гуляш из отварного мяса	70	90
Соус томатный	15	15	Картофель отварной	70	80	Рыба тушеная с овощами	60	80	Овощи тушеные	120	150	Вермишель отварная	70	80
Пюре картофельное	80	80	Соус сметанный	15	30	Каша пшеничная	55	110	Салат из свежей капусты	50	60	Салат из свеклы	50	60
Салат из свежей капусты	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	Салат из свеклы	50	60	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	20	27	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	Хлеб пшеничный	20	27	Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб пшеничный	20	20	Сок фруктовый	150	150	Хлеб пшеничный	20	27	Компот из сушеных фруктов	150	180	Кисель из сушеных фруктов	160	180
Компот из сушеных фруктов	150	150				Кисель из повидла, джема, варенья	150	190						
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Пирожки с джемом	60	62,5	Зразы из творога	50	100	Пюре картофельное	60	70	Оладьи из творога	100	100	Крендель сахарный	50	50
Яблоко	82,5	100	Чай с молоком	150	180	Печень по-строгановски	80	90	Соус сметанный	15	30	Кефир/ряженка	150	180
Кефир/ряженка	150	180				Молоко кипяченое	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180			