

Примерное 10 дневное меню с 19.05.2025 г.

| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|------------------|
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | гр | ВТОРНИК | гр | СРЕДА | гр | ЧЕТВЕРГ | гр | ПЯТНИЦА | гр |
| завтрак | Каша геркулесовая на сгущенном молоке | 200/150 22/18 | Каша пшеничная молочная | 200/150 | Каша «Дружба» | 200/150 | Каша манная молочная | 200/150 | Суп рисовый молочный | 200/150 |
| | Чай с лимоном (8 г) | 200/150 5/5 | Кофейный напиток С молоком | 200/150 | Чай с сахаром | 200/150 | Кофейный напиток С молоком | 200/150 | Чай с сахаром | 200/150 |
| | Батон нарезной с маслом | 40/34 8/6 | Батон нарезной с маслом | 40/34 8/6 | Батон нарезной с маслом и сыром (16/10,75 г) | 40/34 8/6 15/10 | Батон нарезной с маслом и сыром (16/10,75 г) | 40/34 8/6 15/10 | Батон нарезной с маслом | 40/34 8/6 |
| | Сок фруктовый, печенье | 160/130 18/18 | | | Яблоки - (114/108 г) | 100/95 | | | | |
| обед | | | | | | | | | Салат из свеклы с яблоками (15/9 г) | 50/30 |
| | Щи со сметаной | 200/170 11/9 | Свекольник со сметаной | 200/170 11/9 | Суп с клецками со сметаной | 200/170 11/9 | Суп картофельный с яйцом и сметаной | 200/170 11/9 | Суп рыбный/Суп картофельный с вермишелью | 200/170 25/21 |
| | Ёжики, соус томатный(90/72 г) | 75/60 30/30 | Рожки отварные | 105/85 | Капуста тушеная с курицей (135/115 г) | 180/150 | Плов с мясом (78/69 г) | 180/150 | Шницель из говядины (88/79 г) | 76/60 |
| | Пюре гороховое | 115/95 | Котлеты из курицы, соус томатный (115/100) | 80/70 30/30 | | | | | Каша гречневая, соус томатный | 120/100 30/30 |
| | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 |
| полдник | | | | | | | Салат «Зимний» | 60/40 | | |
| | Булочка домашняя | 80/60 | Омлет натуральный | 85/85 | Пудинг творожный (90/70 г) | 110/80 | Тефтели рыбные (минтай 110/80 г) | 80/60 | «Гребешок» | 80/60 |
| | Ряженка (165/150 г) | 165/150 | Чай с сахаром | 180/150 | Кисель фруктовый | 180/150 | Чай с сахаром | 180/150 | Кисель фруктовый | 180/150 |
| | | | Батон нарезной | 40/30 | | | Батон нарезной | 40/30 | | |
| 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | гр | ВТОРНИК | гр | СРЕДА | гр | ЧЕТВЕРГ | гр | ПЯТНИЦА | гр |
| завтрак | Каша манная на сгущенном молоке | 200/150 22/18 | Каша рисовая молочная | 200/150 | Каша гречневая на молоке | 200/150 | Каша геркулесовая молочная | 200/150 | Вермишель молочная | 200/150 |
| | Чай с лимоном (8 г) | 200/150 5/5 | Кофейный напиток С молоком | 200/150 | Чай с сахаром | 200/150 | Кофейный напиток С молоком | 200/150 | Чай с сахаром | 200/150 |
| | Батон нарезной с маслом | 40/34 8/6 | Батон нарезной с маслом | 40/34 8/6 | Батон нарезной с маслом и сыром (16/10,75 г) | 40/34 8/6 15/10 | Батон нарезной с маслом и сыром (16/10,75 г) | 40/34 8/6 15/10 | Батон нарезной с маслом | 40/34 8/6 |
| | Сок фруктовый, печенье | 160/130 18/18 | Бананы или апельсины (143/136 г) | 100/95 | | | | | | |
| | Рассольник со сметаной | 200/170 11/9 | Борщ со сметаной | 200/170 11/9 | Щи со сметаной | 200/170 | Суп картофельный с вермишелью | 200/170 | Суп гороховый с гречками | 200/170 10/10 |
| | Тефтели из говядины, соус томатный(100/86 г) | 70/60 30/30 | Пюре картофельное | 150/120 | Плов из курицы (135/115 г) | 180/150 | Говядина тушеная с капустой (78/69 г) | 180/150 | Жаркое по-домашнему (120/95 г) | 200/150 |
| | Рожки отварные | 105/85 | Биточки из курицы (115/100) | 80/70 | Салат из свеклы | 50/30 | | | Салат из квашеной капусты с луком(40/50) | 50/40 |
| | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 | Компот из с/ф Хлеб | 180/150 50/40 |
| | | | | | | | Винегрет | 60/40 | | |
| | Булочка «Улитка» | 90/60 | Омлет натуральный | 85/70 | Запеканка из творога (100/80 г) | 110/90 | Котлеты рыбные (минтай 110/80 г) | 90/75 | Плюшка «Московская» | 80/60 |
| | Ряженка (165-150 г) | 165/150 | Чай с сахаром | 180/150 | Кисель фруктовый | 180/150 | Чай с сахаром | 180/150 | Кисель фруктовый | 180/150 |
| | | | Батон нарезной | 40/30 | | | Батон нарезной | 40/30 | | |