

Примерное 10-ти дневное меню
(зимний период)

1 день	<i>меню</i>	<i>объём порций</i>
завтрак	1.Каша гречневая с сахаром,маслом	220-250
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1. Салат из соленых огурцов (свежих)	60
	2.Суп гороховый на м/б	250
	3.Вермишель отварная	150-180
	4.Гуляш из говядины	180-200
	5.Компот из с/ф	
	6.Хлеб,батон	
полдник	1.Сырники творожные со сметанным соусом	100
	2.Кефир	180-200

2 день	<i>меню</i>	<i>объём порций</i>
завтрак	1.Каша пшеничная на молоке	220-250
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай с лимоном	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	3.Салат из капусты и моркови, с растительным маслом	60
	2.Суп с клецками на м/б	250
	3.Каша перловая	180-200
	4.Тефтели говяжьи	60
	5.Кисель фруктовый	
	6.Хлеб.батон	
полдник	1.Рагу овощное	100
	2.Пирожок с повидлом	
	3.Кефир,зефир	180-200, 20

3 день	<i>меню</i>	<i>объём порций</i>
завтрак	1.Вареники с творогом со сметан.соусом	100
	2. Батон ,масло, сыр	110
	3. Кофейный напиток	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Помидор соленый (свежий)	60
	2.Борщ со сметаной на м/б	250
	3. Пюре картофельное	150-180
	4. Рыба тушёная, в томате с овощами	70-80
	5.Компот из свежих ягод	60
	6.Хлеб,батон	
полдник	1.Каша манная молочная	220-250
	3.Чай, печенье.	180-200/20

4 день	<i>меню</i>	<i>объём порций</i>
завтрак	1.Каша рисовая на молоке с изюмом	220-250
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Свекла отварная с зеленым горошком	60
	2.Рассольник с мясом на м/б со сметан	250
	3.Котлета мясная, рубленая	60
	4.Каша рассыпчатая гречневая	150
	5.Кисель фруктовый	180-200
	6.Хлеб,батон	60
полдник	1.Жаркое по домашнему	100
	2.Блинчики со сгущенным молоком	
	2.Кефир,сушка.	180-200, 20

5 день	<i>меню</i>	<i>объём порций</i>
завтрак	1.Суп молочный с макаронами	180-200
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай	
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1. Суп картофел на м/б со сметаной	250
	2.Плов с мясом	150-180
	3.Салат из капусты с раст.маслом	80
	4. Компот из с/ф	180-200
	5.Хлеб,батон	60
полдник	1.Мясо отварное с картофелем	100
	2.Чай, зефир	180-200/20

6 день	<i>меню</i>	<i>объём порций</i>
завтрак	1.Яйцо,икра кабачковая	
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Салат из соленых огурцов (свежих)	80
	2.Суп картофельный рыбный(уха)	250
	3.Гуляш мясной	70-80
	4. Каша перловая	150-180
	5.Кисель фруктовый	180-200
	6.Хлеб,батон	60
полдник	1.Запеканка творожная со сгущенным молоком	100
	2.Кефир,зефир	180-200/20

7 день	<i>меню</i>	<i>объём порций</i>
завтрак	1.Каша манная	220-250
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1. Салат из капусты и моркови, с растительным маслом	60
	2. Борщ со сметаной	250
	3. Картофельное пюре	150-180
	3. Рыбная котлета	70-80
	5.Компот из с/ф	180-200
	6.Хлеб,батон	60
полдник	1.Голубцы ленивые с отварным мясом	100
	2.Кефир,сушка.	180-200/20

8 день	меню	объём порций
завтрак	1. Вареники ленивые со сметанным соусом	220-250
	2. Батон ,масло, сыр	110
	3. Кофейный напиток с молоком,	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1. Суп с фасолью на м/б	250
	2. Капуста тушеная с мясом	100
	3. Сосиска отварная	
	4. Кисель фруктовый	180-200
	5. Хлеб, батон	60
полдник	1. Каша пшенная на молоке	200
	3. Чай с лимоном, пастила.	180-200, 20

9 день	меню	объём порций
завтрак	1. Каша гречневая с молоком	220-250
	2. Батон ,масло, сыр	110
	3. Чай	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1. Свекла отварная с зеленым горошком	80
	2. Щи со сметаной	250
	3. Котлета	70-80
	4. Вермишель отварная	180-200
	5. Компот из свежих ягод	60
	6. Хлеб, батон	
полдник	1. Жаркое по домашнему	100-150
	2. Кефир, конфета	180-200/20

10 день	меню	объём порций
завтрак	1. Суп молочный манный	220-250
	2. Батон ,масло, сыр	110
	3. Чай	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1. Суп гороховый с мясом	250
	2. Плов с мясом	150-180
	3. Салат из огурцов консервированных	60
	4. Кисель фруктовый	180-200
	5. Хлеб	60
полдник	1. Винегрет с зеленым горошком	100
	2. Сосиска отварная 2. Чай, зефир	180-200/20
