

Десятидневное меню примерное
на весенне-летний период (с 03.03.2025г. по 30.09.2025г.)

1	Завтрак	Объем порций 1-3 г.	Обед	Объем порций 1-3 г.	Полдник	Объем порций 1-3 г.	Ужин	Объем порций
1.	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. Бутерброд с маслом слив. Кофейный напиток с молоком 9.40 2-й завтрак Сок	140/3 25/5 180/6 200	Капуста тушеная (доп. гарнир) Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным Пюре Картофельное Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	30 150/10 50/2 120 150 35	Кисломолочный напиток с сахаром Вафли	150/2 1 шт	Пудинг рыбный Рис отварной рассыпчатый Чай с сахаром Хлеб пшеничный	45/15 110/2 150/5 25
2.	Каша полбяная молочная с маслом сливочным Бутерброд с сыром, маслом сливочным Какао с молоком 9.40 2-й завтрак Фрукт Яблоки, или Апельсин, или Банан, или Мандарин	140/3 25/10/5 180/6 100	Салат с картофелем и солеными огурцами Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной Фрикадельки куриные в молочном соусе Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Кисель Хлеб ржаной	40 150/7 40/20 110/3 150 35	Кисломолочный напиток Булочка дорожная	150 35	Запеканка творожная с молоком сгущенным Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	110/20 150/ 5/5 25
3.	Каша кукурузная молочная с маслом слив. Бутерброд с маслом сливочным Чай с молоком, сахаром 9.40 2-й завтрак Сок	140/3 25/5 180/6 200	Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы Рагу из овощей с мясным фаршем Компот из урюка Хлеб ржаной	40 150/10 110/40 150 35	Молоко кипяченое Печенье	150 1шт	Эч-почмак с мясным фаршем Чай с мармеладом Хлеб пшеничный	75 170/1шт 25
4.	Суп молочный со звездочками Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом Кофейный напиток с молоком 9.40 2-й завтрак Фрукт	180 25/5/10 180/6 100	Икра морковная Суп картофельный с горохом на курином бульоне Гуляш из отварной птицы Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	30 150 30/30 110/2 150 35	Кисломолочный напиток с сахаром Булочка с сахаром	150/2 50	Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами Пюре Картофельное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	40/20 120 150/5 25
5.	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. Бутерброд с сыром, маслом сливочным Какао с молоком 9.40 2-й завтрак Сок	140/3 25/10/5 180/6 200	Винегрет овощной с солеными огурцами Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	40 150/5 40/20 110/3 150 40	Молоко кипяченое Печенье	150 1 шт	Омлет с сыром Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	130 150/5/5 20
5.	Каша пшенная молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом сливочным Чай с молоком, сахаром 9.40 2-й завтрак Фрукт Яблоки, или Апельсин или Банан, или Мандарин	140/4 25/5 170/6 100	Икра кабачковая Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной Курица тушеная с овощами по-татарски Каша гречневая рассыпчатая Кисель Хлеб ржаной	30 150/5 40/20 110 150 35	Кисломолочный напиток Вафли	150 1 шт	Королевская ватрушка Напиток из шиповника	130 150/5
7.	Каша манная молочная с маслом сливочным Бутерброд с сыром, маслом сливочным Кофейный напиток с молоком 9.40 2-й завтрак Сок	140/3 25/10/5 180/6 200	Салат с картофелем и солеными огурцами Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной Плов из отварной индейки Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150/5 150 150 35	Кисломолочный напиток с сахаром Ватрушка с творогом	150/2 50	Биточки рубленые из рыбы Пюре Картофельное Чай с мармеладом Хлеб пшеничный	50 120 170/1 шт 25
3.	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. Бутерброд с маслом сливочным Какао с молоком 9.40 2-й завтрак Фрукт	140/3 25/5 180/6 100	Салат из зеленого горошка к/с Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне Суфле куриное с рисом Рагу из овощей Компот из урюка Хлеб ржаной	30 150 55 120 150 35	Кисломолочный напиток Гребешок из дрожжевого теста	150 40	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	130 150/5 25

9.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	Салат из припущенной моркови с яблоком	40	Кисломоло чный напиток	150	Запеканка творожная с молоком сгущенным Чай с сахаром и лимоном	110/20
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	150/10				150/5/5
	Чай с молоком, сахаром	180/6	Тефтели мясные	50		1 шт		
	9.40 2-й завтрак Сок	200	Вермишель отварная с маслом сливочн. Кисель Хлеб ржаной	110/3 150 35				
0	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40	Молоко кипяченное Печенье	150	Расстегай с рыбой	100
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	Суп -лапша домашняя на курином бульоне	150		1шт	Напиток из шиповника	150/5
	Кофейный напиток с молоком	180/6	Биточки «Домашние»	50				
	9.40 2-й завтрак Фрукт	100	Картофель запеченный Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	120 150 35				