

Перечень блюд 10-дневного циклического меню САД 1 кв. 2023 г. (12 -часовой режим)		
1 ДЕНЬ		
Завтрак	Обед	Полдник
Яйцо вареное 40 г	Рассольник ленинградский 200 гр	Молоко кипяченое 180 г
Икра кабачковая (консерв) 60 г	Котлета "Пермская" 80 г	Печенье сдобное 30г
Хлеб ржаной 40 г	Пюре картофельное 150 г	
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 60 г	Ужин
Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г	Компот из сухофруктов 180 г	Пудинг из творога с яблоками 100/10 г
		Хлеб ржаной 30 гр
2 -ой завтрак		Напиток из плодов шиповника 200 гр
Сок фруктовый в ассортименте 180 г		
2 ДЕНЬ		
Завтрак	Обед	Полдник
Каша вязкая рисовая молочная 200/5 г	Суп картофельный с лапшой домашней 200 г	Чай с молоком 200 гр
Сыр российский 15 г	Биточки из птицы 80 г	Булочка "Творожная" 50 г
Хлеб пшеничный 40 г	Рагу из овощей 150/5 г	
Чай с сахаром 200/10 г	Хлеб пшеничный 30 г	Ужин
	Хлеб ржаной 30 г	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/50 гр
2 -ой завтрак	Кисель из яблок свежих 180 г	Картофель, отварной с маслом 150/5
Яблоки свежие 75 г		Хлеб ржаной 30 гр
		Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г
3 ДЕНЬ		
Завтрак	Обед	Полдник
Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 г	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 г	Напиток из плодов шиповника 180 гр
Хлеб ржаной 40 г	Котлеты из говядины 80 г	Булочка "Умница" йод. 50 г
Масло сливочное 5 г	Макароны отварные с маслом 130 г	
Какао с молоком 180 г	Хлеб пшеничный 60 г	Ужин
	Компот из свежих яблок 180 г	Омлет с сыром 110/5 гр
2 -ой завтрак		Хлеб пшеничный 25 гр
Напиток овощной 180 г		Чай с сахаром 200/10 г
4 ДЕНЬ		
Завтрак	Обед	Полдник
Каша манная молочная жидкая 200/5г	Суп картофельный с бобовыми 200 г	Молоко кипяченое 180 г
Масло сливочное 5 г	Тефтели рыбные с соусом 80/50 г	Пряники в ассортименте 40 г
Хлеб пшеничный 40 г	Рис припущенный 150 г	
Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г	Хлеб пшеничный 60 г	Ужин
	Напиток из плодов шиповника 180 г	Жаркое по-домашнему 50/125 гр
2 -ой завтрак		Хлеб ржаной 30 гр
Апельсины свежие 75 г		Чай с сахаром 200/10 г
5 ДЕНЬ		
Завтрак	Обед	Полдник
Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 г	Суп картофельный с вермишелью 200 г	Кефир 180 г
Масло сливочное 5 г	Запеканка картофельная с мясом 200/5 г	Крендель сахарный 50 г
Хлеб ржаной 40 г	Хлеб пшеничный 30 г	
Чай с сахаром 200/10 г	Хлеб ржаной 30 г	Ужин
	Компот из сухофруктов 180 г	Рагу из птицы 50/125 гр
2 -ой завтрак		Хлеб пшеничный 30 гр
Яблоки свежие 100 г		Чай с сахаром , лимоном 150/7,5/5,5
6 ДЕНЬ		
Завтрак	Обед	Полдник
Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 г	Щи из свежей капусты 200/5 г	Чай с молоком 200 гр
Масло сливочное 5 г	Тефтели из говядины с соусом 80/50 г	Печенье сдобное 30г
Хлеб пшеничный 40 г	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 г	
Чай с лимоном 200/10/7 г	Хлеб пшеничный 60 г	Ужин

	Кисель из яблок свежих 180 г	Котлеты картофельные со сметаной 150/5 гр
2 -ой завтрак		Хлеб ржаной 30 гр
Сок фруктовый в ассортименте 180 г		Кофейный напиток с молоком 200 гр
7 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Суп молочный с макаронными изделиями 200/3 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 г	Молоко кипяченое 180 г
Масло сливочное 5 г	Зразы рыбные рубленые с яйцом 80 г	Сдоба обыкновенная 50 г
Хлеб ржаной 40 г	Пюре картофельное 150 г	
Какао с молоком сгущенным 180 г	Хлеб пшеничный 30 г	<i>Ужин</i>
	Хлеб ржаной 30 г	Каша "Дружба" 200/5 гр
2 -ой завтрак	Компот из сухофруктов 180г	Хлеб ржаной 30 гр
Яблоки свежие 75 г		Чай с лимоном 200/10/7 г
8 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Вареники ленивые отварные с маслом 120/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28 г	Кефир 180 г
Хлеб пшеничный 40 г	Плов из птицы 80/160 г	Пирожок печеный с повидлом 50 г
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 50 г	
Чай с сахаром 150/г	Компот из свежих яблок 180 г	<i>Ужин</i>
		Голубцы ленивые 80/15 г
2 -ой завтрак		Каша гречневая рассыпчатая 150/5 гр
Напиток овощной 180 г		Хлеб ржаной 30 гр
		Какао с молоком 200 гр
9 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом 200/5 г	Суп картофельный с клецками 200 г	Ряженка 180 г
Хлеб ржаной 40 г	Котлеты из говядины 80 гр	Коржик молочный 50 г
Масло сливочное 5 гр	Капуста тушеная 150 г	
Кофейный напиток с молоком 180 г	Хлеб пшеничный 30 г	<i>Ужин</i>
	Хлеб ржаной 30 г	Картофельные оладьи с сыром с соусом сметанным 150/30 гр
2 -ой завтрак	Напиток из плодов шиповника 180 г	Хлеб пшеничный 30 гр
Бананы свежие 75 г		Чай с сахаром 200/10 гр
10 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Оладьи с повидлом 120/10 г	Суп картофельный с крупой 200 г	Кефир 180 г
Хлеб пшеничный 40 г	Котлеты рыбные 80 г	Пряники в ассортименте 40 г
Чай с лимоном 150/7,5/5,5 г	Пюре картофельное 150 г	
	Хлеб пшеничный 50 г	<i>Ужин</i>
	Компот из сухофруктов 180 г	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом 50/125 гр
2 -ой завтрак		Хлеб ржаной 30 гр
Яблоки свежие 75 г		Чай с сахаром 200/10 гр