

Примерное десятидневное меню (ЛЕТО - ОСЕНЬ)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша манная молочная жидкая, 268 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,4 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513	Плов из риса с сухофруктами, 279,1 Сыр твердый порциями, 106 Хлеб пшеничный, 114,1 Какао с молоком (1-й вариант), 508	Омлет натуральный, 307 Оладьи из печени по-кунцевски, 404 Икра кабачковая (промышленного производства), 121 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513 Хлеб пшеничный, 114,1	Каша пшеничная молочная жидкая, 273 Сыр твердый порциями, 106 Хлеб пшеничный, 114,1 Чай с сахаром, 502,1	Каша «Дружба», 266 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,1 Сыр твердый порциями, 106 Чай с молоком (1-й вариант), 506	Каша манная молочная жидкая, 268 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,5 Какао с молоком (1-й вариант), 508	Суп молочный с крупой, 170,1 Яйца вареные, 306 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513 Хлеб пшеничный, 114,6	Каша гречневая вязкая, 294 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,1 Хлеб ржаной, 115,1 Сыр твердый порциями, 106 Чай с молоком (1-й вариант), 506	Суп молочный с макаронными изделиями, 171 Хлеб пшеничный, 114,5 Сыр твердый порциями, 106 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513	Омлет натуральный, 307,1 Икра свекольная или морковная, 127 Оладьи из печени по-кунцевски, 404 Хлеб пшеничный, 114,4 Чай с молоком (1-й вариант), 506
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537	Плоды свежие, 118,2	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537	Плоды свежие, 118,2	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537,1(1)	Плоды свежие, 118,1	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537,1(1)	Плоды свежие, 118,2	Бифилайф, 535	Плоды свежие, 118,2
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 133,1 Рыба, тушенная в томате с овощами, 349 Картофель отварной, 179 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,2 Хлеб ржаной, 115,1	Икра свекольная или морковная, 124 Суп картофельный с клецками, 151 Макаронные изделия отварные, 297 Котлеты, биточки, шницели 386 Хлеб пшеничный, 114,2 Компот из смеси сухофруктов, 527	Суп-лапша домашняя, 162 Котлеты, биточки, шницели припущенные, 417 Капуста тушенная, 428 Кисель из яблок, 520 Хлеб пшеничный, 114,1 Хлеб ржаной, 115,1	Овощи натуральные, 112,1/2 Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант), 149 Жаркое по-домашнему, 374 Компот из смеси сухофруктов, 527 Хлеб пшеничный, 114,7 Хлеб ржаной, 115,1	Салат из свежей капусты с луком и зеленым горошком, 136 Свекольник, 136 Картофельная запеканка с мясом, 382 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,1 Хлеб ржаной, 115,1	Суп картофельный с макаронными изделиями, 152 Котлеты или биточки рыбные, 351 Овощи отварные, 427,2 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,4 Хлеб ржаной, 115,1	Овощи натуральные, 112,1/2 Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 133,1 Гуляш из говядины, 373 Картофель отварной, 179 Компот из смеси сухофруктов, 527 Хлеб пшеничный, 114,4 Хлеб ржаной, 115,1	Суп картофельный с рыбой, 156 Голубцы ленивые, 377 Кисель из яблок, 520 Хлеб пшеничный, 114,3 Хлеб ржаной, 115,1	Овощи натуральные, 112,1/2 Свекольник, 136 Рагу из птицы, 412 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,3 Хлеб ржаной, 115,1	Овощи натуральные, 112,1/2 Щи из свежей капусты с картофелем, 147 Бефстроганов из отварной говядины, 372 Каша пшеничная рассыпчатая, 249 Кисель из яблок, 520 Хлеб пшеничный, 114,4 Хлеб ржаной, 115,1
Полдник	Оладьи с повидлом, 556 Молоко кипяченое, 534	Палочки слоеные, 611 Ряженка, 535,5	Сырники из творога, 326 Молоко кипяченое, 534	Котлеты или биточки рыбные, 351 Картофель отварной, 179,1 Хлеб пшеничный, 114,1 Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537	Пудинг творожный запеченный, 325 Бифилайф, 535	Блинчики с повидлом, 549 Чай с сахаром, 502	Булочка домашняя, 583 Ряженка, 535	Запеканка из творога, 319 Молоко кипяченое, 534	Рыба, запеченная в омлете, 343 Салат из свеклы отварной, 51 Хлеб пшеничный, 114,5 Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537,1(1)	Вареники ленивые, 331 Молоко кипяченое, 534