

Меню на зимний и весенний периоды 2023-2024 г.г.

Первый день			Второй день			Третий день			Четвертый день			Пятый день		
Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал
Яйцо отварное	40	63	Каша жидкая (рисовая)	150	90	Каша жидкая (манная)	150	212	Запеканка из творога	106	93	Каша жидкая (пшеничная)	150	121
Икра кабачковая	50	190	Бутерброд с маслом	40	136	Бутерброд с маслом	40	136	Соус молочный (сладкий)	30	31	Кофейный напиток с молоком	180	91
Бутерброд с маслом	40	136	Напиток кофейный с молоком	180	91	Какао с молоком	180	107	Чай	180	36	Бутерброд с маслом	40	136
Чай	180	36	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	20	47
Хлеб пшеничный	20	47												
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	88	Суп картофельный с клецками	180	77	Борщ с капустой и картофелем. Сметана	180	77	Суп картофельный с бобовыми	180	97	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	88
Котлеты, биточки, шницели рубленые	85	241	Тефтели мясные	88	171	Котлета рубленая из птицы или кролика	80	151	Голубцы ленивые	160	219	Жаркое по-домашнему	220	265
Макаронные изделия отварные с маслом	130	73	Соус сметанный с томатом	30	64	Пюре из гороха	130	140	Соус сметанный с томатом	30	64	Компот из свежих плодов	180	113
Овощи соленые	50	35	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	215	Овощи соленые	50	35	Компот из сушеных фруктов	180	141	Хлеб ржаной	50	87
Компот из сушеных фруктов	180	112	Кисель из сухофруктов	180	118	Компот из свежих плодов	180	113	Хлеб ржаной	50	87			
Хлеб ржаной	50	87	Хлеб ржаной	50	87	Хлеб ржаной	50	87						
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Сырники из творога	100	234	Шницель рыбный натуральный	75	106	Омлет натуральный	85	157	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145	Котлеты или биточки рыбные запеченные	75	107
Соус молочный (сладкий)	30	31	Пюре картофельное	130	128	Оладьи (с повидлом или джемом)	125	248	Крендель сахарный	50	185	Икра свекольная	60	56
Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Чай	180	36	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Чай	180	36
Хлеб пшеничный	20	47				Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71
			Хлеб пшеничный	20	47									
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Молоко кипяченое	150	77	Фрукты свежие	100	40	Хлеб пшеничный	20	47	Фрукты свежие	100	40	Кондитерские изделия	40	136
Кондитерские изделия	40	136				Чай	180	36				Чай	180	36

Шестой день			Седьмой день			Восьмой день			Девятый день			Десятый день		
Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал
Яйцо отварное	40	63	Каша жидкая (рисовая)	150	90	Каша жидкая (пшеничная)	150	121	Запеканка из творога	106	124	Каша жидкая (манная)	150	212
Икра кабачковая	50	190	Бутерброд с маслом	40	136	Кондитерские изделия	40	136	Соус молочный (сладкий)	30	31	Бутерброд с маслом	40	136
Бутерброд с маслом	40	136	Какао с молоком	180	107	Молоко кипяченое	150	77	Чай	180	36	Какао с молоком	180	107
Чай	180	36	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	20	47
Хлеб пшеничный	20	47												
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50	Сок фруктовый	100	50
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ с капустой и картофелем.	180	77	Суп картофельный с бобовыми	180	97	Суп картофельный с клецками	180	77	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	88	Суп – пюре из картофеля	200	135
Сметана	10	63										Гренки	20	74
Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	241	Макаронник с мясом	160	311	Плов из птицы	210	226	Тефтели мясные	88	171	Котлета рубленая из птицы или кролика	80	151
Картофель отварной с маслом	100	108	Овощи соленые	50	35	Кисель из сухофруктов	180	113	Соус сметанный с томатом	30	24	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	215
Компот из свежих плодов	180	113	Компот из сушеных фруктов	180	113	Хлеб ржаной	50	87	Картофель отварной с маслом	100	108	Компот из сушеных фруктов	180	112
Хлеб ржаной	50	87	Хлеб ржаной	50	87				Овощи соленые	50	35	Хлеб ржаной	50	87
									Компот из свежих плодов	180	113			
									Хлеб ржаной	50	87			
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Сырники из творога	100	234	Шницель рыбный натуральный	75	116	Омлет натуральный	85	157	Каша жидкая (пшеничная)	150	121	Тефтели рыбные тушеные	75	113
Соус молочный (сладкий)	30	31	Пюре картофельное	130	128	Оладьи (с повидлом или джемом)	125	335	Булочка ванильная	50	161	Пюре картофельное	130	128
Кефир (ряженка, йогурт)	180	90	Чай	180	40	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Чай	180	36
Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Кофейный напиток с молоком	180	91	Фрукты свежие	100	40	Хлеб пшеничный	20	47	Фрукты свежие	100	40	Кондитерские изделия	40	136
Хлеб пшеничный	20	47				Чай	180	36				Чай	180	36

Примечание:

Кондитерские изделия, фрукты, овощи включаются в ежедневный рацион в зависимости от ценовой политики