

Перечень блюд 10-дневного циклического меню САД 3 кв. 2023 г. (10,5-часовой режим)

1 ДЕНЬ

| <i>Завтрак</i> | <i>Обед</i> | <i>Полдник</i> |
|------------------------------------|---|------------------------|
| Яйцо вареное 40 г | Рассольник ленинградский 200 гр | Молоко кипяченое 180 г |
| Икра кабачковая (консерв) 60 г | Котлета "Пермская" 80 г | Печенье сдобное 40г |
| Хлеб ржаной 40 г | Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г | |
| Масло сливочное 5 г | Хлеб пшеничный 60 г | |
| Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г | Компот из сухофруктов 180 г | |
| | | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | | |
| Сок фруктовый в ассортименте 180 г | | |
| | | |

2 ДЕНЬ

| <i>Завтрак</i> | <i>Обед</i> | <i>Полдник</i> |
|--------------------------------------|--|--------------------------|
| 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 | |
| Масло сливочное 5 г | Хлеб пшеничный 30 г | |
| Чай с сахаром 200/10 г | Хлеб ржаной 30 г | |
| | Кисель из яблок свежих 180 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | | |
| Яблоки свежие 100 г | | |
| | | |

3 ДЕНЬ

| <i>Завтрак</i> | <i>Обед</i> | <i>Полдник</i> |
|--|---|------------------------------------|
| 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" йодл 50 г |
| Масло сливочное 5 г | Макароны отварные с маслом 130 г | |
| Какао с молоком 180 г | Овощи свежие (помидоры)50 г | |
| | Хлеб пшеничный 60 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | Компот из свежих яблок 180 г | |
| Напиток овощной 180 г | | |
| | | |

4 ДЕНЬ

| <i>Завтрак</i> | <i>Обед</i> | <i>Полдник</i> |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 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 | Овощи свежие (огурцы) 50 г | |
| | Хлеб пшеничный 60 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | Напиток из плодов шиповника 180 г | |
| Яблоки свежие 100 г | | |
| | | |

5 ДЕНЬ

| <i>Завтрак</i> | <i>Обед</i> | <i>Полдник</i> |
|--|--|------------------------|
| 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 | Овощи свежие (огурцы) 50 г | |
| Чай с сахаром 200/10 г | Хлеб пшеничный 30 г | |
| | Хлеб ржаной 30 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | Компот из сухофруктов 180 г | |
| Яблоки свежие 100 г | | |
| | | |

6 ДЕНЬ

| <i>Завтрак</i> | <i>Обед</i> | <i>Полдник</i> |
|--|---|----------------------|
| Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 г | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 г | Чай с молоком 200 гр |

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| Масло сливочное 5 г | Тефтели из говядины с соусом 80/50 г | Печенье сдобное 40г |
| Хлеб пшеничный 40 г | Каша гречневая рассыпчатая 150/5 г | |
| Чай с лимоном 200/10/7 г | Овощи свежие (помидоры)50 г | |
| | Хлеб пшеничный 60 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | Кисель из яблок свежих 180 г | |
| Сок фруктовый в ассортименте 180 г | | |
| 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 или Картофель отварной с маслом 150/5 г | |
| Какао с молоком сгущенным 180 г | Овощи свежие (огурцы) 50 г | |
| | Хлеб пшеничный 30 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | Хлеб ржаной 30 г | |
| Яблоки свежие 75 г | Компот из сухофруктов 180г | |
| | | |
| 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 | Овощи свежие (помидоры)50 г | |
| Чай с сахаром 200/10 г | Хлеб пшеничный 50 г | |
| | Компот из свежих яблок 180 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | | |
| Напиток овощной 180 г | | |
| | | |
| 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 |
| Сыр российский 15 г | Капуста тушеная 150 г | |
| Кофейный напиток с молоком 180 г | Хлеб пшеничный 30 г | |
| | Хлеб ржаной 30 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | Напиток из плодов шиповника 180 г | |
| Бананы свежие 90 г | | |
| | | |
| 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 |
| Масло сливочное 5 г | Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г | |
| Чай с лимоном 200/10/7 г | Овощи свежие (огурцы) 50 г | |
| | Хлеб пшеничный 50 г | |
| <i>2 -ой завтрак</i> | Компот из сухофруктов 180 г | |
| Яблоки свежие 75 г | | |
| | | |