

## Примерное 10-ти дневное меню

Наименования блюд	Выход блюд:	
	сад	ясли
<b>1 день</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
Каша геркулесовая молочная	200	150
Чай	200	150
Бутерброд с маслом и сыром	8	8
	12	8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b>		
Салат из моркови	60	45
Суп вермишелевый на кур/бульоне	250	150
Суфле из отварного куриного мяса	80	70
овощи тушеные	160	130
Компот из с/ф	200	150
<b>ПОЛДНИК:</b>		
Омлет	80	80
Салат из зеленого горошка	50	30
Кофейный напиток на молоке	200	150
Печенье	80	30
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюд:</b>	
<b>2 день</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>
<b>ЗАВТРАК:</b>		
Вермишель молочная	200	150
Какао на молоке	200	150
Бутерброд с маслом	8	8
<b>10:00</b> сок	100	100
Сельдь с луком	36	24
Суп фасолевый на м/б	250	150
Зразы картофельные с мясом и подливой	220	190
	50	50
Кисель	200	150
<b>ПОЛДНИК:</b>		
Творожная запеканка со сметаной	150	120
	27	22
Чай	200	150
Груша	100	100
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30

Наименования блюд	Выход блюд:	
	сад	ясли
<b>3 день</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
Каша гречневая молочная	200	150
Чай	200	150
Бутерброд с маслом	8	8
<b>ИТОГО</b>		
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b>		
Салат из свежих помидор	60	40
Суп гороховый вегет. с гренками	250	150
Ежи с подливой	95/50	75/50
Компот из с/ф	200	150
<b>ПОЛДНИК:</b>		
Творожно-морковная запеканка	190	160
со сметаной	27	22
Кофейный напиток на молоке	200	150
Печенье	30	15
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюд:</b>	
<b>4 день</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>
<b>ЗАВТРАК:</b>		
Каша манная молочная	200	150
Какао на молоке	200	150
Бутерброд с маслом и сыром	8 15	8 8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b>		
Щи с тушенкой	250	150
Рыбная котлета	80	60
с рисовым гарниром	160	120
Компот из яблок	200	150
<b>ПОЛДНИК:</b>		
Винегрет	200	150
Чай	200	150
Мандарин	100	100
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30

Наименования блюд	Выход блюд:	
	сад	ясли
<b>5 день</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b> Каша рисовая молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	200 200 8	150 150 8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b> Салат из соленых огурцов Свекольник на мяс/бульоне Гуляш из отварного мяса с с гречневым гарниром Компот из с/ф	60 250 70 160 200	40 150 60 120 150
<b>ПОЛДНИК:</b> Выпечка Яйцо Груша Чай сладкий с лимоном	80 1 100 200/7	70 1/2 100 150/5
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюд:</b>	
<b>6 день</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>
<b>ЗАВТРАК:</b> Каша манная молочная Чай сладкий с лимоном Бутерброд с маслом и сыром	200 200/7 8 12	150 150/5 8 8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b> Салат из моркови Суп рисовый на кур/бульоне Овощное рагу с курицей Кисель	60 250 200 200	45 150 160 150
<b>ПОЛДНИК:</b> Каша гречневая с молоком Чай Вафли	100 150 200 40	100 100 150 20
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30

Наименования блюд	Выход блюд:	
	сад	ясли
<b>7 день</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
Каша рисовая молочная	200	150
Чай	200	150
Бутерброд с маслом	8	8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b>		
Салат из зеленого горошка	50	30
Борщ вегетарианский	250	150
Котлета мясная или тефтели мясные	70	60
картофельным пюре	80	60
Компот из с/ф	180	150
	200	150
<b>ПОЛДНИК:</b>		
Сырники со сметаной	140/27	125/22
Кофейный напиток на молоке	200	150
Яблоко	100	100
<b>ИТОГО</b>		
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюд:</b>	
<b>8 день</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>
<b>ЗАВТРАК:</b>		
Каша геркулесовая молочная	200	150
Какао на молоке	200	150
Бутерброд с маслом	8	8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b>		
Салат из свежих овощей	60	40
Суп рыбный из консервов	250	150
Формовые ленивые голубцы	170	140
Компот из груши	200	150
<b>ПОЛДНИК:</b>		
Выпечка	115	90
Яйцо	1	1/2
Чай	200	150
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30

Наименования блюд	Выход блюд:	
	сад	ясли
<b>9 день</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b> Каша гречневая молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом и сыром	200 200 8 12	150 150 8 8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b> Щи с тушенкой Котлета рыбная с картофельным пюре Компот из с/ф	250 80 180 200	150 75 150 150
<b>ПОЛДНИК:</b> Сосиска отварная Салат из зеленого горошка Каша рисовая молочная Чай Мандарин	70 50  200 100	 30 150 150 100
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюд:</b>	
<b>10 день</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>
<b>ЗАВТРАК:</b> Каша пшённая молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом	200 200 8	150 150 8
<b>10:00</b> сок	100	100
<b>ОБЕД:</b> Салат из свеклы Суп из зеленого горошка вегетарианский Подлива из печени с макаронами Компот из лимонов	60 250 70 160 200	45 150 60 120 150
<b>ПОЛДНИК:</b> Блины с повидлом Чай Яблоко	120/20 200 100	120/20 150 100
Хлеб пшеничный из муки 1с на весь день	60	45
Хлеб ржаной на весь день	37,5	30