



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Вариант 1.

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
/Суп молочный с гречневой крупой/ 180	/Каша ячневая/ 170	/Каша манная/ 170	/Творожно-морковная запеканка/ 150	/Каша овсяная "геркулес"/ 170	/Омлет с морковью/ 170	/Суп рисовый молочный/ 180	/Творожно-пшениная запеканка/ 150	/Омлет с морковью/ 170	/Каша "Дружба" (геркулес, греча)/ 170
/Булка с маслом/ 35	/Булка/ 30	/Булка с маслом/ 35	/Соус молочный сладкий/ 20	/Булка/ 30	/Булка с маслом/ 35	/Булка/ 30	/Соус молочный сладкий/ 20	/Булка/ 30	/Булка с маслом/ 35
/Кофейный напиток/ 200	/Сыр/ 10	/Кофейный напиток/ 200	/Булка/ 30	/Сыр/ 10	/Молоко кипяченое/ 200	/Сыр/ 10	/Булка/ 30	/Сыр/ 10	/Кофейный напиток/ 200
	/Какао с молоком/ 200		/Сыр/ 10	/Крем-брюле/ 200		/Кофейный напиток/ 200	/Молоко кипяченое/ 200	/Чай/ 200	
			/Чай/ 200						
II Завтрак									
/Яблоко/ 100	/Сок яблочный/ 200	/Апельсин/ 100	/Сок яблочный/ 200	/Яблоко/ 100	/Сок яблочный/ 200	/Яблоко/ 100	/Сок яблочный/ 200	/Апельсин/ 100	/Яблоко/ 100
Обед									
/Суп крестьянский с крупой/ 180	/Суп рыбный/ 180	/Борщ/ 180	/Рассольник из бульона со сметаной/ 180	/Суп картофельный с мясными фрикадельками/ 180	/Суп с клецками/ 180	/Суп овощной/ 180	/Суп гороховый с гречками/ 180	/Щи из свежей капусты/ 180	/Свекольник с курой/ 180
/Шницель натуральный рубленный/ 80	/Жаркое по домашнему/ 170	/Суфле из печени/ 80	/Биточки мясные/ 80	/Пюре картофельное/ 140	/Ежики мясные/ 80	/Запеканка картофельная с печенью/ 170	/Рыба под маринадом/ 80	/Гуляш из свинины/ 80	/Плов с мясом/ 170
/Рагу овощное/ 150	/Салат из белокачанной капусты с морковью/ 60	/Макаронные изделия отварные/ 140	/Картофель отварной/ 140	/Котлета рыбная любительская/ 80	/Рагу овощное/ 150	/Соус сметанный/ 25	/Пюре картофельное/ 140	/Макаронные изделия отварные/ 130	/Хлеб/ 38
/Хлеб/ 38	/Хлеб/ 38	/Салат из свеклы с чесноком/ 60	/Мира кабачковая/ 60	/Зеленый горошек/ 60	/Хлеб/ 38	/Салат из моркови/ 60	/Салат из белокачанной капусты с морковью/ 60	/Салат из свеклы с чесноком/ 60	/Булка/ 10
/Компот из сухофруктов/ 180	/Булка/ 10	/Хлеб/ 38	/Хлеб/ 38	/Булочка "Веснушка" 25	/Компот из сухофруктов/ 180	/Хлеб/ 38	/Хлеб/ 38	/Хлеб/ 38	/Кисель из повидла/ 180
	/Компот из сухофруктов/ 180	/Кисель из повидла/ 180	/Компот из сухофруктов/ 180	/Хлеб/ 38		/Булка/ 10	/Крендель сахарный 25	/Компот из сухофруктов/ 180	
				/Кисель из повидла/ 180		/Кисель из повидла/ 180	/Компот из сухофруктов/ 180		
Полдник									
/Сырники/ 80	/Крендель сахарный/ 50	/Омлет с морковью/ 150	/Биточки манные/ 70	/Печеночные оладьи/ 80	/Суфле рыбное (минтай)/ 80	/Вареники ленивые с сахаром/ 110	/Котлеты морковные/ 150	/Печенье/ 50	/Сырники/ 80
/Соус молочный сладкий/ 20	/Молоко кипяченое/ 200	/Булка/ 30	/Сгущенное молоко/ 12	/Салат из моркови/ 60	/Салат из свеклы с чесноком/ 60	/Булка/ 30	/Сгущенное молоко/ 12	/Напиток апельсиновый/ 200	/Сгущенное молоко/ 12
/Чай с молоком/ 200		/Чай с молоком/ 200	/Булка/ 30	/Булка/ 30	/Булка/ 30	/Чай с молоком/ 200	/Булка/ 30		/Чай с молоком/ 200
			/Кофейный напиток/ 200	/Чай/ 200	/Чай/ 200		/Какао с молоком/ 200		