



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Вариант 1.

ЯСЛИ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
I Завтрак									
/Суп молочный с гречневой крупой/ 150	/Каша ячневая/ 140	/Каша манная/ 140	/Творожно-морковная запеканка/ 130	/Каша овсяная "геркулес"/ 140	/Омлет с морковью/ 140	/Суп рисовый молочный/ 150	/Творожно-пшеничная запеканка/ 130	/Омлет с морковью/ 140	/Каша "Дружба" (геркулес, греча)/ 140
/Булка с маслом 25	/Булка/ 20	/Булка с маслом/ 25	/Соус молочный сладкий/ 20	/Булка с маслом 25	/Булка/ 20	/Булка/ 20	/Соус молочный сладкий/ 20	/Булка/ 20	/Булка с маслом/ 25
/Кофейный напиток/ 180	/Сыр/ 7	/Кофейный напиток/ 180	/Булка/ 20	/Какао с молоком 180	/Какао с молоком/ 180	/Сыр/ 7	/Булка с маслом 25	/Сыр/ 7	/Кофейный напиток/ 180
	/Какао с молоком/ 180		/Сыр/ 7			/Кофейный напиток/ 180	/Чай с молоком 180	/Чай/ 180	
			/Чай/ 180						
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 150	/Суп рыбный 150	/Борщ 150	/Рассольник на бульоне со сметаной 150	/Суп картофельный с мясными фрикадельками 150	/Суп с клецками 150	/Суп овощной 150	/Суп гороховый с гречками 150	/Щи из свежей капусты 150	/Свекольник с курой 150
/Щицеель натуральный рубленый/ 60	/Жаркое по домашнему 140	/Печень по-строгановски 60	/Биточки мясные 60	/Пюре картофельное 110	/Жаркое по домашнему 140	/Запеканка картофельная с печенью 140	/Рыба под маринадом 60	/Гуляш из свинины 60	/Плов с мясом 140
/Рагу овощное/ 130	/Салат из белокачанной капусты 40	/Макаронные изделия отварные/ 120	/Картофель отварной 110	/Котлета рыбная любительская 60	/Салат из свеклы с чесноком 40	/Соус сметанный 20	/Пюре картофельное 110	/Макаронные изделия отварные 110	/Булка/ 10
/Хлеб 30	/Хлеб 30	/Салат из свеклы с чесноком 40	/Мкра морковная 40	/Салат из белокачанной капусты с морковью 40	/Хлеб 30	/Салат из моркови 40	/Салат из белокачанной капусты 40	/Салат из свеклы с чесноком 40	/Хлеб 30
/Компот из сухофруктов 160	/Булка/ 10	/Хлеб 30	/Хлеб 30	/Булочка "Веснушка" 25	/Компот из сухофруктов 160	/Хлеб 30	/Хлеб 30	/Хлеб 30	/Компот из сухофруктов 160
	/Компот из сухофруктов 160	/Кисель из повидла 160	/Компот из сухофруктов 160	/Хлеб 30		/Булка/ 10	/Кисель из повидла 160	/Компот из сухофруктов 160	
				/Кисель из повидла 160		/Компот из сухофруктов 160			
Полдник									
/Сырники 70	/Крендель сахарный/ 40	/Омлет с морковью/ 120	/Биточки манные 60	/Суфле из печени 60	/Суфле рыбное (минтай) 60	/Вареники ленивые с сахаром/ 80	/Котлеты морковные 130	/Булочка с повидлом 40	/Сырники 70
/Соус молочный сладкий/ 20	/Молоко кипяченое/ 180	/Булка/ 20	/Сгущенное молоко/ 12	/Салат из моркови 40	/Булка/ 30	/Булка/ 20	/Сгущенное молоко/ 12	/Молоко кипяченое/ 180	/Сгущенное молоко/ 12
/Чай с молоком/ 180		/Чай с молоком/ 180	/Кофейный напиток/ 180	/Булка/ 20	/Чай/ 180	/Чай с молоком 180	/Какао с молоком/ 180		/Чай/ 180
				/Чай/ 180					