

10-дневное меню (лето)



1 неделя					
	1-й Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	1. Суп молочный с вермишелью – 250гр 2. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 3. Чай черный – 200гр	1. Слива 2. Яблоко	1. Суп с клецками на курином бульоне – 250гр 2. Гуляш из говядины – 50гр 3. Каша пшеничная рассыпчатая с маслом – 100/5 4. Хлеб пшеничный – 10гр 5. Компот из сухофруктов – 200гр 6. Печенье – 10гр	1. Соц.яблочный – 200гр 2. Вафли	1. Котлета мясная – 60гр 2. Рис отварной с маслом – 100/5 3. Овощи тушеные – 50гр 4. Огурец свежий – 20гр 5. Запеканка творожная со сметанным соусом – 80/10гр 6. Чай черный с лимоном – 200гр
Вторник	1. Омлет – 80гр 2. Сосиска отварная – 50гр 3. Икра кабачковая – 30гр 4. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 5. Какао с молоком – 200гр	1. Яблоко 2. Черешня	1. Солянка сборная мясная – 250гр 2. Картофельная запеканка с мясом и сыром – 150гр 3. Хлеб пшеничный – 10гр 4. Кисель из свежих фруктов – 200гр 5. Печенье – 10гр	1. Актимель – 100гр 2. Бублики	1. Макароны отварные с маслом – 150гр 2. Курица жареная в сливочном соусе – 50гр 3. Икра свекольная – 30гр 4. Огурец свежий – 20гр 5. Оладьи с вареньем – 50/5гр Чай зеленый с лим. – 200гр
Среда	1. Каша молочная овсяная – 250гр 2. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	1. Абрикос 2. Яблоко	1. Суп гороховый с мясом – 250гр 2. Макароны запеченные с сыром и яйцом – 150гр 3. Хлеб пшен. – 10гр 4. Сухарики ржаные с чесноком – 10гр 5. Компот из сухофруктов – 200гр 6. Вафли – 20гр	Соц.яблочный – 200гр 2. Печенье	1. Голубцы ленивые – 80гр 2. Каша пшеничная рассыпчатая с маслом – 150/5 3. Салат из моркови с чесноком и олив.маслом – 20гр 4. Вареники ленивые со сметаной – 80/5гр 5. Чай черный – 200гр
Четверг	1. Омлет – 80гр 2. Зеленый горошек – 30гр 3. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 4. Чай черный – 200гр	1. Яблоко 2. Банан	1. Суп-лапша по домашнему с курицей – 250гр 2. Капуста тушеная с овощами и сосисками – 150/50гр 3. Хлеб пшеничный – 10гр 4. Компот из свежих фруктов – 200гр 5. Печенье – 10гр	1. Молоко кипяченое – 200гр 2. Бублики	1. Котлета куриная – 80гр 2. Трещка отварная с маслом – 150/5 3. Салат из помидоров и огурцов с зеленью – 30гр 4. Слойки с сахаром – 50/5гр 5. Чай зеленый с лимоном – 200гр
Пятница	1. Каша молочная рисовая – 250гр 2. Яйцо вареное – 40гр 3. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 4. Чай черный – 200гр	1. Черешня 2. Банан	1. Борщ украинский с мясом – 250гр 2. Плов из риса и мяса – 200гр 3. Огурец свеж. – 20гр 4. Хлеб пшен. – 10гр 5. Сухарики ржаные с чесноком – 10гр 6. Компот из сухофруктов – 200гр 7. Вафли – 20гр	1. Соц.яблочный – 200гр 2. Бублики	1. Суфле из лосося – 80гр 2. Пюре картофельное – 150/5 3. Икра из баклажан – 30гр 4. Блинчики со сгущенкой – 30/5гр 5. Чай черный – 200гр



2 неделя					
	1-й Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	1. Каша молочная пшеничная – 250гр 2. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 3. Чай черный – 200гр	1. Яблоко 2. Абрикос	1. Рассольник из говядины – 250гр 2. Лазанья мясная с сыром – 200гр 3. Огурец соленый – 20гр 4. Хлеб пшеничный – 10гр 5. Компот из свежих фруктов – 200гр 6. Печенье – 10гр	1. Молоко кипяченое – 200гр 2. Слойки с сахаром – 50/5гр	1. Бефстроганов из говядины – 80гр 2. Картофель мол. отварной с маслом – 150/5 3. Салат из помидоров и огурцов с зеленью – 30гр 4. Сырники со сметаной – 50/5гр Чай зеленый с лимоном – 200гр
Вторник	1. Омлет – 80гр 2. Сосиска отварная – 50гр 3. Оладьи из кабачков – 50гр 4. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 5. Какао с молоком – 200гр	1. Яблоко 2. Банан	1. Суп с фрикадельками – 250гр 2. Рагу овощное с мясом – 200гр 3. Хлеб пшеничный – 10гр 4. Компот из сухофруктов – 200гр 5. Вафли – 20гр	1. Соц яблочный – 200гр 2. Бублики	1. Котлета мясная – 60гр 2. Рис отварной с тушеными овощами – 150/5 3. Салат из капусты квашенной с луком – 30гр 4. Оладьи со сгущенкой – 30/5гр Чай черный – 200гр
Среда	1. Каша молочная манная – 250гр 2. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 3. Чай черный – 200гр	1. Черешня 2. Яблоко	1. Суп-лапша по домашнему – 250гр 2. Макароны с мясом – 200гр 3. Зеленый горошек – 20гр 4. Хлеб пшеничный – 10гр 5. Кисель из свежих фруктов – 200гр 6. Печенье – 10гр	1. Кефир – 200гр 2. Вафли – 50/5гр	1. Куриный шницель – 80гр 2. Каша гречневая рассыпчатая с маслом – 150/5 3. Салат из помидоров и огурцов с зеленью – 30гр 4. Хворост – 50/5гр Чай зеленый с лимоном – 200гр
Четверг	1. Омлет – 80гр 2. Зеленый горошек 3. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 4. Чай черный – 200гр	1. Яблоко 2. Черешня	1. Суп с куриный чечевично-сельдереевый – 250гр 2. Бефстроганов из говядины – 80гр 3. Каша пшеничная с маслом – 150/5гр 4. Огурец соленый – 20гр 5. Хлеб пшен. – 10гр 6. Компот из свежих фруктов – 200гр 7. Вафли – 20гр	1. Соц яблочный – 200гр 2. Бублики	1. Жаркое по-домашнему – 250гр 2. Икра овощная сборная – 50гр 3. Огурец свежий – 20гр 4. Запеканка творожная со сметаной – 50/5гр Чай черный – 200гр
Пятница	1. Каша молочная рисовая – 250гр 2. Яйцо вареное – 40гр 3. Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 4. Чай черный – 200гр	1. Яблоко 2. Абрикос	1. Борщ с фасолью – 250гр 2. Плов куриный – 200гр 3. Огурец свежий – 20гр 4. Хлеб пшен. – 10гр 5. Сухарики ржаные с чесноком – 10гр 6. Компот из сухофруктов – 200гр 7. Печенье – 10гр	1. Актимель – 100гр 2. Вафли – 50/5гр	1. Сельдь с луком – 80гр 2. Картофель мол. отварной с маслом – 150/5 3. Салат из помидоров и огурцов с зеленью – 30гр 4. Шарлотка с яблоками – 50/5гр Чай зеленый с лимоном – 200гр