

Меню на 2 недели зимнее САД

*Чуверинда*  
*зав. мед. доц. др.*



1 День - Понедельник	2 День - Вторник	3 День - Среда	4 День - Четверг	5 День - Пятница
<p><b>Завтрак:</b> Каша гречневая рассыпчатая 140 Чай с лимоном 180 Бутерброды с сыром 40/6/12 <b>Завтрак 2:</b> фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Салат «Крестьянский» 50 или салат «Витаминный» 50 или луковые кольца 50 Свекольник с мясом со сметаной 200 Печень говяжья по-строгановски 70 Макароны отварные 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Какао с молоком 180 Булочка веснушка 80 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша рисовая молочная 190 Молоко кипяченое 170 Хлеб пшеничный 30 Печенье 15</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброды с маслом 40/6 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Огурец соленный 50 или икра овощная 50 Щи с мясом со сметаной 200 Котлета рыбная 70 Картофельное пюре 130 Компот из сухофруктов 170 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Суфле творожное с повидлом 100/20 Чай сладкий 180 Хлеб пшеничный 15 <b>Рекомендации на дом:</b> Плов с мясом 160 Чай с лимоном 170 Хлеб пшеничный 30 Яйцо 1/2</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша манная молочная 190 Какао с молоком 180 Бутерброды с сыром 40/6/12 <b>Завтрак 2:</b> фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Салат «Крестьянский» 50 или луковые кольца с зеленым горошком 50 Рассольник с мясом со сметаной 200 Котлета куриная 70 Капуста тушеная 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Омлет натуральный 90 Хлеб пшеничный 15 Молоко кипяченое 180 Печенье 30 <b>Рекомендации на дом:</b> Жаркое по домашнему с печенью или с мясом 180 Чай с лимоном 170 Хлеб пшеничный 30</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша гречневая молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброды с маслом 40/6 <b>завтрак 2:</b> фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Огурец соленный 50 или свекла долька 50 Суп картофельный кудрявый с курицей со сметаной 200 Картофельное пюре 130 Гуляш из отварного мяса или печени 70 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Запеканка из творога 100 соус молочный сладкий 40 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 <b>Рекомендации на дом:</b> Макароны, запеченные с сыром 100/14 Молоко кипяченое 170 Хлеб пшеничный 30 Печенье 15</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная 190 Какао с молоком 180 Бутерброды с маслом 40/6 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Салат из свеклы 50 Суп картофельный с рыбой со сметаной 200 Запеканка рисовая с мясом с соусом овощным 140/40 Или котлета мясная с рисом отварным 70/130 Кисель из концентрата 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Плюшка 80 Снежок 180 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша гречневая молочная 190 Молоко кипяченая 170 Хлеб пшеничный 30 Вафля 20</p>
<p><b>6 День - Понедельник</b> <b>Завтрак:</b> Каша гречневая рассыпчатая 140 Чай с лимоном 180 Бутерброды с сыром 40/6/12 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Огурец соленный 50 или луковые кольца 50 Борщ с мясом со сметаной 200 Тефтели рыбные 70 Картофельное пюре 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Ватрушка с повидлом 80 Кофе напиток с молоком 180 <b>Рекомендации на дом:</b> Капуста тушеная с мясом 150 Чай сладкий 170 Хлеб пшеничный 30, Яйцо 1 шт</p>	<p><b>7 День - Вторник</b> <b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброды с маслом 40/6 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> икра из свеклы с зеленым горошком 50 Суп картофельный с клецками на м.б. со сметаной 200 Жаркое по-домашнему с мясом 180 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Сырники творожные 100 соус из киселя 40 Хлеб пшеничный 20 Молоко кипяченое 180 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша манная молочная 190 Молоко кипяченое 170 Хлеб пшеничный 30 Вафли 20</p>	<p><b>8 День - Среда</b> <b>Завтрак:</b> Каша «Дружба» 190 Какао с молоком 180 Бутерброды с сыром 40/6/12 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Салат «Витаминный» 50 или свекла долька 50 Суп картофельный с рыбой со сметаной 200 Суфле из печени 70 Макароны отварные 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Омлет натуральный 80 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 20 Вафля 20 <b>Рекомендации на дом:</b> Рагу овощное с мясом или курицей 180 Хлеб пшеничный 30 Печенье 15 Чай с лимоном 170</p>	<p><b>9 День - Четверг</b> <b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброды с маслом 40/6 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> Огурец соленный 50 Суп гороховый с мясом 200 Биточки куриные 70 Картофельное пюре 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 <b>Полдник:</b> Йогурт 180 Плюшка 80 <b>Рекомендации на дом:</b> Рыба запеченная в омлете 120 Чай сладкий 170 Хлеб пшеничный 30</p>	<p><b>10 День - Пятница</b> <b>Завтрак:</b> Запеканка из творога 100 соус молочный сладкий 40 Какао с молоком 180 Бутерброды с маслом 40/6 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 75 или напиток 180 <b>Обед:</b> салат «Крестьянский» 50 Суп картофельный с курицей со сметаной с гречками 200/10 Ленивые голубцы (формовые) 140/40 Соус томатный или капуста тушеная с мясом 180 Бигус с мясом 180 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38/50 <b>Полдник:</b> Яйцо 40 Хлеб пшеничный 20 печенье 30 Чай сладкий 180 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша «Дружба» 190 Молоко кипяченое 170 Хлеб пшеничный 30</p>

Меню на 2 недели зимнее ЯСЛИ

*З. Верещагина  
зав. №5 ДФУ. д/е - 9*



1 День - Понедельник	2 День - Вторник	3 День - Среда	4 День - Четверг	5 День - Пятница
<p><b>Завтрак:</b> Каша гречневая рассыпчатая 130 Чай с лимоном 150 Бутерброды с сыром 30/5/7 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Салат «Крестьянский» 30 или салат «Витаминный» 30 или луковые кольца 30 Свекольник с мясом со сметаной 150 Печень говяжья по-строгановски 60 Макароны отварные 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 <b>Полдник:</b> Какао с молоком 150 Булочка веснушка 70 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша рисовая молочная 150 Молоко кипяченое 150 Хлеб пшеничный 20 Печенье 15</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Бутерброды с маслом 30/5 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Огурец соленый 30 или икра овощная 30 Щи с мясом со сметаной 150 Котлета рыбная 60 Картофельное пюре 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 <b>Полдник:</b> Суфле творожное с повидлом 80/15 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 10 <b>Рекомендации на дом:</b> Плов с мясом 140 Чай с лимоном 150 Хлеб пшеничный 20 Яйцо 1/2</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша манная молочная 150 Какао с молоком 150 Бутерброды с сыром 30/5/7 <b>Завтрак 2:</b> фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Салат «Крестьянский» 30 или луковые кольца с зеленым горошком 30 рассольник мясом со сметаной 150 Котлета куриная 60 Капуста тушеная 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 <b>Полдник:</b> Омлет натуральный 70 Хлеб пшеничный 10 Молоко кипяченое 150 Печенье 15 <b>Рекомендации на дом:</b> Жаркое по домашнему с печенью или с мясом 150 чай с лимоном 150 Хлеб пшеничный 20</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша гречневая молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Бутерброды с маслом 30/5 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Огурец соленый 30 или свекла долька 30 Суп картофельный кудрявый с курами со сметаной 150 Картофельное пюре 110 Гуляш из отварного мяса или печени 60 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 <b>Полдник:</b> Запеканка из творога 80 соус молочный сладкий 30 Чай с лимоном 150 Хлеб пшеничный 15 <b>Рекомендации на дом:</b> Макароны запеченные с сыром 90/13 Молоко кипяченое 150 Хлеб пшеничный 20 Печенье 15</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная 150 Какао с молоком 150 Бутерброды с маслом 30/5 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Салат из свеклы 40 Суп картофельный рыбный со сметаной 150 Запеканка рисовая с мясом соусом овощным 120/30 Или котлета мясная с рисом отварным 60/100 Кисель из концентрата 150 Хлеб ржаной 30 <b>Полдник:</b> Плюшка 70 Снежок 150 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша гречневая молочная 150 Молоко кипяченое 150 Хлеб пшеничный 20 Вафля 20</p>
6 День - Понедельник	7 День - Вторник	8 День - Среда	9 День - Четверг	10 День - Пятница
<p><b>Завтрак:</b> Каша гречневая рассыпчатая 130 Чай с лимоном 150 Бутерброды с сыром 30/5/7 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Огурец соленый 30 или луковые кольца 30 Борщ с мясом со сметаной 150 Тефтели рыбные 60 Картофельное пюре 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30/40 <b>Полдник:</b> Ватрушка с повидлом 70 Кофейный напиток с молоком 150 <b>Рекомендации на дом:</b> Капуста тушеная с мясом 130 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 20 Яйцо 1 шт.</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Бутерброды с маслом 30/5 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> икра из свеклы с зеленым горошком 40 Суп картофельный с клецками на м.б. со сметаной 150 Жаркое по- домашнему с мясом 150 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30/40 <b>Полдник:</b> Сырники творожные 80 соус из киселя 30 Хлеб пшеничный 15 Молоко кипяченое 140 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша манная молочная 150 Молоко кипяченое 150 Хлеб пшеничный 20, Вафли 20</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша «Дружба» 150 Какао с молоком 150 Бутерброды с сыром 30/5/7 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Салат «Витаминный» 30 свекла долька 30 Суп картофельный рыбный со сметаной 150 Суфле из печени 60 Макароны отварные 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30/40 <b>Полдник:</b> Омлет натуральный 70 Молоко кипяченое 150 Хлеб пшеничный 15 Вафли 20 <b>Рекомендации на дом:</b> Рагу овощное с мясом или курицей 150 Хлеб пшеничный 20 Печенье 15 Чай с лимоном 150</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Бутерброды с маслом 30/5 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> Огурец соленый 30 Суп гороховый с мясом 150 Биточки куриные 60 Картофельное пюре 110 Компот из сухофруктов 140 Хлеб ржаной 30/40 <b>Полдник:</b> Йогурт 150 Плюшка 70 <b>Рекомендации на дом:</b> Рыба запеченная в омлете 100 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 20</p>	<p><b>Завтрак:</b> Запеканка из творога 80 Соус молочный сладкий 30 Какао с молоком 150 Бутерброды с маслом 30/5 <b>Завтрак 2:</b> Фрукт 70 или напиток 150 <b>Обед:</b> салат «Крестьянский» 30 Суп картофельный с курами со сметаной с гренками 200/10 Ленивые голубцы формовые, 120/30 Соус томатный или капуста тушеная с мясом 150 Бигус с мясом 150 компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30/40 <b>Полдник:</b> Яйцо 40 Хлеб пшеничный 15 печенье 15 Чай сладкий 140 <b>Рекомендации на дом:</b> Каша «Дружба» 150 молоко кипяченое 150 Хлеб пшеничный 20</p>