

Примерное 20-ти дневное меню (с соевыми овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Первый день	Второй день	Третий день	Четвёртый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Суп молочный с крупой (рисов) 220	Икра кабачков, консервиров. 80	Суп молочный с крупой(ман)220/2	Каша вязкая (гречневая) 200/5	Каша жидкая (геркулес) 200/5	Каша жидкая (пшеница) 200/5	Суп молочный с крупой(чечевица)220/2	Каша жидкая (геркулес) 200/5	Каша жидкая (пшеница) 200/5	Салат из горошка зелен консерв. 40
Чай с сахаром, вареньем, д 190/10	Омлет натуралы, 80/5	Какао с молоком 200	Чай с сахаром, вареньем, 190/10	Молоко кипячённое 200	Какао с молоком 180	Чай с молоком и сливками 200	Молоко кипячённое 200	Какао с молоком 180	Омлет натуралы 80/5
Батон 40	Молоко кипячённое 200	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с сыром 40/5/15	Батон 30	Батон 30	Бутерброд с маслом 30/10	Батон 40	Батон 40	Осиски отварные 50
Сыр 15	Батон 30		Яйца варен, 45	Сыр 15			Сыр 15	Сыр 15	Батон 30
II Завтрак									
Сок яблочный 180	Фрукты (банан) 200	Сок яблочно-виноградный 180	Фрукты свежие (яблоко) 200	Сок яблочный 180	Яблоки, фаршир. изюмом 110	Сок яблочный 180	Фрукты свежие (яблоко) 200	Сок яблочно-виноградный 180	Сок томатный 180
Обед									
Пюре из моркови или свеклы 80	Салат из свежих овощей 80	Огулец солёный 80	Помидоры солёные 80	Свежая, тушен в сметане или соусе 80	Икра кабачковая консервир. 80	Огулец солёный 80	Салат из свежих овощей 80	Помидоры солёные 80	Пюре из моркови или свеклы 80
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник Ленинградский на М/Б 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	Суп картофельный 200	Щи из свежей капусты с картофелем, 200	Борщ с капустой и картоф. со сметаной 200/5	Суп картофельный с горохом 200	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной 200/5	Суп картофельный с клецками 200	Суп картоф. с макаронными изделиями 200
Запеканка картоф. с мясом или печенью 160/5	Гуляш из отварного мяса рубленые 70/70	Котлеты, биточки, шницели рубленые 70/5	Голубцы пенивые 160/30	Котлета рубленая из птицы 80	Фрикадельки мясные в соусе 70/70	Жаркое по-домашнему 200	Тефтели мясные 70/70	Запекан. картоф. с мясом или печенью 190/5	Плов из птицы 210
Соус сметанный 30	Каша, рассыпч. с овощами (гречнев.) 150/5	Пюре картофельное 180	Компот из сушёных фруктов 200	Соус сметанный 30	Пюре картофельное с морковью 180	Компот из свежих плодов 200	Макаронные изделия отварные с маслом 120/5	Кисель из повидла 200	Компот из сушёных фруктов 200
Компот из сушёных фруктов 200	Компот из свеж. плодов 200	Компот из апельсин или мандаринов 200	Хлеб ржаной 50	Макароны, изделия отварные с маслом 150/5	Компот из сушёных фруктов 200	Хлеб ржаной 50	Компот из апельсин или мандаринов 200	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничн. 20	Кисель из повидла 200	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 50	Хлеб пшенич. 20	Хлеб пшенич. 20
Хлеб пшеничн. 20	Хлеб пшеничн 20	Хлеб пшеничн 20	Хлеб пшеничн 20	Хлеб ржаной 50	Хлеб пшенич. 20		Хлеб пшеничн. 20		
Уплотнённый полдник									
Сосиски отвар. 50	Пудинг из твор. с яблоками 170	Суфле из рыбы 80/5	Сырники с морковью 150	Икра морковная 80	Рыба запечён. в смете 80	Запекан морков с творогом 170	Котлеты рыбные любительские 80/5	Пудинг из творога 130	Каша вязкая с изюмом 205
Капуста тушен 180	Соус молочн 30	Рagu овощи 180	Соус молочн 30	Рыба отварн80/5	Каша с овощ. (гречн.) 150/5	Соус молочн 50	Капуста тушен180	Соус молочн 30	
Чай с молоком и сливками 200	Кофейн напиток с молоком 200	Чай с лимоном 180/10/7	Кефир, ряженка 200	Картоф. запечен в смет. соусе 180	Чай с лимоном 180/10/7	Чай с сахаром, вареньем 190/10	Кофейн напиток с молоком 200	Свежая тушеная с яблоками 80	Чай с сахаром, вареньем 190/10
Хлеб пшеничн. 30	Хлеб пшенич 30	Хлеб пшенич 20	Хлеб пшенич 40	Коф. напит. 200	Хлеб пшенич 40	Булка дорожн. 50	Хлеб пшенич 30	Кефир, ряж. 200	Хлеб пшенич 40
Булочка ваниль 60	Печенье 40	Булочка Весн 50	Вафли	Хлеб пшенич 30	Печенье 30		Вафли 30		Булочка осен 60

Суп молочный с крутой (рис) 220	Каша жидкая (манная) 200/5	Суп молочный с крутой (чечея) 220/2	Икра кабачковая консервиров. 80	Суп молочный с крутой (греч) 220/2	Икра кабачковая консервиров. 80	Суп молочный с крутой (греч) 220/2	Каша жидкая (геркулес) 200/5	Суп молочный с макар. издел 250/2	Суп молочный с крутой (чечея) 220/2
Кофейный напиток с молоком 200	Молоко кипяченое 200	Чай с молоком и сливками 200	Омлет натуральный 80/5	Молоко кипяченое 200	Омлет натуральный 80/5	Чай с молоком и сливками 200	Какао с молоком 180	Чай с лимоном 180/10/7	Кофейный напиток с молоком 200
Батон 40	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с джемом 30/5/20	Какао с молоком 180	Батон 40	Чай с сахаром, вареньем 190/10	Батон 40	Бутерброд с джемом 30/5/20	Бутерброд с маслом 30/10	Батон 40
Сыр 15			Сосиски отварн 50	Сыр 10	Бутерброд с маслом 30/10	Сыр 15	Яйца варенные 45		Сыр 15
			Батон 30						

Сок яблочн 180	Фрукты свежие (Яблоко) 200	Сок яблочн-виноградный 180	Фрукты (банан) 200	Сок яблочн 180	Фрукты свежие (Яблоко) 200	Сок яблочн-виноградный 180	Фрукты (банан) 200	Сок яблочн 180	Яблоки, фаршир. изюмом 110
----------------	----------------------------	----------------------------	--------------------	----------------	----------------------------	----------------------------	--------------------	----------------	----------------------------

Помидоры солёные 80	Салат из свежely	Икра морковная 80	Оурец солёный 80	Салат из свежely 80	Салат из свежely 80	Оурец солёный 80	Помидоры солёные 80	Икра кабачковая консервир. 80	Свежета, тушен в сметане или соусе 80
Щи из свежей капусты скартоф. сметаной 200/5	Суп картофельный 200	Суп картоф. с макаронными изделиями 200	Борщ с капустой и картоф на М/Б 200	Рассолник Ленинградский на К/Б 200	Суп картофельный с горохом 200	Суп картофельн с мясными фрикадел. 200/25	Борщ со сметаной 200/5	Суп картофельный с крупой 200	Щи из свежей капусты скартоф. на К/Б 200
Макаронник с мясом или печенью 200/5	Котлеты, биточки шинцели рубленые 70/5	Тефтели мясные (1вариант) 80/80	Жаркое по-домашнему 200	Птица тушеная в соусе с овощами 230	Голубцы ленивые 160/30	Запекан. картоф. с мясом или печенью 160/5	Тефтели мясные (1вариант) 80/80	Котлеты, биточки шинцели рубленые 70/5	Птица тушеная в соусе с овощами 230
Соус томатный 50	Капуста тушеная 180	Пюре картофельное с морковью 180	Компот из свеж. плодов 200	Кисель из повидла 200	Компот из сушеных фруктов 200	Соус сметанный 30	Пюре картофельное с морковью 180	Пюре овощное 180	Компот из апельсинов или мандаринов 200
Компот из свеж. плодов 200	Кисель из повидла 200	Компот из сушеных фруктов 200	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Кисель из повидла 200	Компот из свеж. плодов 200	Компот из сушеных фруктов 200	Хлеб ржаной 50
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб пшенич 20	Хлеб пшенич 20	Хлеб пшенич 20	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	
Хлеб пшенич 20							Хлеб пшенич 20		

[illegible][illegible]