

Десятидневное меню на летний период

Андреева Ю.А.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	10 день	
<p>Завтрак 200 – каша жид. мол. из манной крупы 45 – бутерброд с сыром 200 – чай с сахаром</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной 120 –рыба тушеная в томате с овощами 110 – поре картофеля 200 – компот из сухофруктов 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир 30-Огурец свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 60 – крендель сахарный 150-кефир</p>	<p>Завтрак 200 – каша жидк. мол. гречневая 40 – бутерброд с маслом 200 – кофейный напиток</p> <p>Завтрак 2-й 120- ряженка или кефир</p> <p>Обед 200 – суп картофельный с бобовыми 60 – котлета рубленая из бройлер-цыплят 150 – каша пшеничная 50 – соус красный основной, 180 – компот из сухофруктов 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир 30-Огурец свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 140-запеканка из творога со стуженым молоком 200 –чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 200 – каша жидкая молочная пшеница с сахаром 40 – бутерброд с маслом 200 –чай с сахаром</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной 200/67 – птица тушеная в соусе с овощами, 180 – компот из смеси сухофруктов 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир</p> <p>Уплотненный Полдник 113 - омлет натуральный с кабачковой икрой 40 – Бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 200 – каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром 40 – бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p> <p>Завтрак 2-й 120- ряженка или кефир</p> <p>Обед 200 – суп картофельный с макаронными изделиями, 80 – тефтели, 120 – икра свекольная 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир</p> <p>180 – компот из смеси сухофруктов</p> <p>Уплотненный Полдник 100 – Вареники ленивые с сахаром 200 – чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 120 – макароны с овощами 200 – какао с молоком 40 – бутерброд с маслом</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – суп крестьянский с крупой и сметаной, 60 – котлета рубленая из бройлер-цыплят 120 – капуста тушеная 180 – компот из смеси сухофруктов 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодированный</p> <p>30-Помидор свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 75-вагрушка с творогом 150 – кефир</p>	<p>Завтрак 120 – макароны с сыром 200 – чай с сахаром 40 – бутерброд с маслом</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной 60-котлета рубленая из бройлер-цыплят 36 – соус сметанный с томатом 110 – поре картофеля, 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной, 20 – хлеб пшеничный, 30-Огурец свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 113 - омлет натуральный с кабачковой икрой 40 – Бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 200 – каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром, 45 – бутерброд с сыром 200 – чай с сахаром</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – суп картофельный с бобовыми, 180 – плов из птицы 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир</p> <p>30-Помидор свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 1 шт – яйцо вареное 30-кабачковая икра 40- бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p>
<p>Завтрак 120 – макароны с сыром 200 – чай с сахаром 40 – бутерброд с маслом</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной 60-котлета рубленая из бройлер-цыплят 36 – соус сметанный с томатом 110 – поре картофеля, 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной, 20 – хлеб пшеничный, 30-Огурец свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 113 - омлет натуральный с кабачковой икрой 40 – Бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 200 – каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром 40 – бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p> <p>Завтрак 2-й 120- ряженка или кефир</p> <p>Обед 200 – борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной 88 – котлета 120 – горох отварной с луком и томатом, 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодиров</p> <p>Уплотненный Полдник 75 - вагрушка с творогом 200 –чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 200 – каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром 40 – бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – суп с клёцками 175 – рагу из птицы 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир</p> <p>Уплотненный Полдник 60 – булочка домашняя 200 – чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 200 – каша рисовая молочная жидкая 40– хлеб с маслом 200 – какао с молоком</p> <p>Завтрак 2-й 120- ряженка или кефир</p> <p>Обед 200 – борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной 88 – котлета 120 – горох отварной с луком и томатом, 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир</p> <p>Уплотненный Полдник 75 - вагрушка с творогом 200 –чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 200 – каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром, 45 – бутерброд с сыром 200 – чай с сахаром</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – суп картофельный с бобовыми, 180 – плов из птицы 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной 20 – хлеб пшеничный йодир</p> <p>30-Помидор свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 1 шт – яйцо вареное 30-кабачковая икра 40- бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p>	<p>Завтрак 120 – макароны с сыром 200 – чай с сахаром 40 – бутерброд с маслом</p> <p>Завтрак 2-й 150-Отвар шиповника</p> <p>Обед 200 – борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной 60-котлета рубленая из бройлер-цыплят 36 – соус сметанный с томатом 110 – поре картофеля, 180 – компот из смеси сухофр 20 – хлеб ржаной, 20 – хлеб пшеничный, 30-Огурец свежий</p> <p>Уплотненный Полдник 113 - омлет натуральный с кабачковой икрой 40 – Бутерброд с маслом 200 – чай с сахаром</p>	