

РАБОЧЕЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК		если		суб		ОБЕД		если		суб		УЖИН		если		суб	
1	1. Кашиа пшеница	150	200	1. Салат из моркови с зеленым горошком	40	60	2. Картофель отварной	60	70	1. Компот рыбная	60	70					
2	2. Чай с сахаром	180	200	2. Рассольник домашний со сметаной	150	200	3. Суп вегет с яйцом	50	70	2. Чай с лимоном	180	200					
3	3. Бруннеррод с маслом	30/4	40/5	3. Птица тушеная	60	70	4. Чай с сахаром	180	200	3. Хлеб пшеничный	30	40					
4	4. Яйцо 1 шт.	40	40	4. Рыс отварной	110	130	5. Хлеб пшеничный	30	40								
н	2-й завтрак			5. Компот из сухофруктов	150	200											
б	Кефир	160	180	6. Хлеб ржаной	40	50											
	Печенье	20	20	Сок	100	100	Фрукты/ЯБЛОКИ										

1	1. Кашиа жидкая манная	150	200	1. Помидор свежий.	30-40	40-50	1. Винегрет овощной	130	160
2	2. Чай с молоком	150	180	2. Суп картофельный с мак. изд.	150	200	2. Сдоба обыкновенная	50	70
3	3. Бруннеррод с маслом и сыром	30/4/10	40/5/15	3. Выпечка мясные	60	70	3. Чай с лимоном	180	200
д	Или с яйцом			4. Капустка тушеная	110	130	4. Хлеб пшеничный	30	40
е				5. Компот из св. ягод	150	200			
н	2-й завтрак			6. Хлеб ржаной	40	50			
б	Снежок	160	180	Полдник	100	100	Фрукты/ГРУША	95	100
	Сухарик	20	20	Сок					

1	1. Кашиа жидкая гречневая	150	200	1. С-т из соленых огурцов с луком	30	60	1. Огурец свежий	30-40	40-50
2	2. Кофейный напиток	150	180	2. Борщ с картофелем со сметаной	150	200	2. Суфле из печени с рисом	60	80
3	3. Бруннеррод с маслом	30/4	40/5	3. Мясное тушеное с овощами в соусе	150	180	3. Пюре картофельное	110	130
д	4. Яйцо ½	20	20	4. Компот из изюма	150	200	4. Суп сметанный	30	40
е				5. Хлеб ржаной	40	50	5. Чай с сахаром	180	200
н	2-й завтрак			Сок	100	100	6. Хлеб пшеничный	15	20
б	Био-рлим	160	180	Полдник			Фрукты/Б.НАНЬИ	95	100
	Хлеб пшеничный	15	20	Сок					

1	1. Варшавский молочная	150	200	1. С-т из кукурузы с луком или с огурцом	30	50	1. Шурочек творожный	130	155
2	2. Какао с молоком	150	180	2. Борщ с картофелем со сметаной	150	200	2. Суп сладкий (кислота)	30	40
3	3. Бруннеррод с яйцом	30/4/20	40/5/20	3. Запеканка картофельная с мясом	120	160	3. Нап-к из шиповника	150	180
д				4. Суп сметанный с томатом	30	40	4. Хлеб пшеничный	30	40
е				5. Компот из яблок	150	200			
н	2-й завтрак			6. Хлеб ржаной	40	50			
б	Кефир	160	180	Полдник	100	100	Фрукты/АПЕЛЬСИН	95	100
	Печенье	20	20	Сок					

1	1. Кашиа ячневая	150	200	1. Икра морковная	40	60	1. Салат картофельный с зел. горош.	130	160
2	2. Кофейный напиток	150	180	2. Суп рыбный с курью	150	200	2. Птица «Детская» с сыром	70	80
3	3. Бруннеррод с маслом	30/4	40/5	3. Тертые мясные	60	70	3. Чай с лимоном	180	200
д	4. Яйцо 1шт.	40	40	4. Картофель отварной	110	130	4. Хлеб пшеничный	30	40
е				5. Суп томатный	30	40			
н	2-й завтрак			6. Компот из сухофруктов	150	200			
б	Снежок	160	180	7. Хлеб ржаной	40	50			
	Сухарик	20	20	Полдник	100	100	Фрукты/ЯБЛОКИ	95	100

ЗАВТРАК				ОБЕД				УЖИН			
1	Каша рисовая	150	200	1. Салат из свежих овощей	40	60	1. Огурец свежий или соленый	30-40	40-50		
2	Чай с сахаром	180	200	2. Суп овсяной со сметаной	150	200	2. Прошты из печени	60	80		
3	Булочка с маслом	30/4	40/5	3. Суфле куриное	60	70	3. Пюре картофельное с морковью	110	130		
4	Яйцо вареное	40	40	4. Макароны отварные	110	130	4. Соус сметанный	30	40		
5	2-й завтрак			5. Соус томатный	30	40	5. Чай с сахаром	180	200		
6	Кефир	160	180	6. Компот из яблок	150	200	6. Хлеб пшеничный	30	40		
7	Пшеница	30	30	7. Хлеб ржаной	40	50	Фрукты/ЯГОДКИ				
				Сок	100	100		95	100		

1	Каши геркулесовая	150	200	1. Плов из риса с овощами	30-40	40-50	1. Запеканка творожная	130	155
2	Какао с молоком	150	180	2. Шницель из св. котлет со сметаной	150	200	2. Соус молочный сладкий	30	40
3	Булочка с маслом и сыром	30/4/10	40/5/15	3. Жаркое по-домашнему	150	180	Или соус сладкий из повидла	50	70
4	Или с яйцом			4. Компот из сухофруктов	150	200	3. Булочка «Веснушка»	50	70
5	2-й завтрак			5. Хлеб ржаной	40	50	4. Напиток из шиповника	150	180
6	Сметана	160	180	Пшеница	100	100	5. Хлеб пшеничный	30	40
				Сок	100	100	Фрукты/АПЕЛЬСИН	95	100

1	Каши жидкая ячневая	150	200	1. Овощи свежие	30-40	40-50	1. Салат из моркови с зел. горчиц.	40	60
2	Кефирный напиток	150	180	2. Суп картофельный с пшеничной крупой	150	200	2. Рыба, запеченная в сметане	130	170
3	Булочка с маслом	30/4	40/5	3. Каршотка тушеная с курью (высуш.)	150	170	3. Чай с сахаром	180	200
4	Или с яйцом			4. Кисель из св. ягод	150	200	4. Хлеб пшеничный	30	40
5	2-й завтрак			5. Хлеб ржаной	40	50	Фрукты/БАНАН		
6	Кефир	160	180	Пшеница	100	100		95	100
				Сок	100	100			

1	Каши жидкая «Дружба»	150	200	1. Салат из соевых орешков с луком	30	60	1. Суфле из творога с яблоками	130	155
2	Какао с молоком	150	180	2. Борщ с капустой со сметаной	150	200	2. Сг. молоко	20	25
3	Булочка с маслом и сыром	30/4/10	40/5/15	3. Печенье по-строгановски	80	100	3. Чай с сахаром	150	180
4	Или с яйцом			4. Картофель отварной	110	130	4. Хлеб пшеничный	15	20
5	2-й завтрак			5. Компот из цитрусовых (лимон)	150	200	5. Печенье	20	20
6	Булочка	160	180	6. Хлеб ржаной	40	50	Фрукты/БАНАН		
				Пшеница	100	100		50	60
				Сок	100	100			

1	Каши вязкая пшеничная	150	200	1. Нюда свекольная	40	60	1. Салат рыбный	130	160
2	Кефирный напиток	150	180	2. Суп гороховый	150	200	2. Картофель	50	70
3	Булочка с маслом	30/4	40/5	3. Компот из яблок	60	70	3. Чай с сахаром	180	200
4	Яйцо вареное	20	20	4. Пюре картофельное	110	130	4. Хлеб пшеничный	30	40
5	2-й завтрак			5. Соус сметанный с томатом	30	40			
6	Кефир	160	180	6. Компот из яблок	150	200			
7	Пшеница	30	30	7. Хлеб ржаной	40	50			
				Пшеница	100	100	Фрукты/ГРУША	60	65
				Сок	100	100			