10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	Выход /ккал	II Завтрак	Выход /ккал	Обед	Выход /ккал	Уплотненный ужин	Выход /ккал
	Омлет	150/237	Сок	180/83	Салат из квашеной капусты с луком	60/65	Каша манная молочная	200/215
	Икра кабачковая	50/60			Суп картофельный с клецками	200/56	Хлеб пшеничный	25/59
	Чай с лимоном	200/34			Шницель куриный	80/174	Молоко кипяченое	180/106
	Хлеб пшеничный	20/47			Картофельное пюре	130/120	Ватрушка с творогом	80/157
					Хлеб пшеничный	20/47		
					Хлеб ржаной	40/104		
					Компот из яблок с лимоном	200/64		
1 неделя ВТОРНИК	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Суп молочный с крупой	200/132	Кефир	180/90	Салат из соленых огурцов	60/33	Тефтели мясные	80/136
	Чай	200/31			Борщ со сметаной	200/84	Икра свекольная	150/228
	Хлеб ржаной с сыром	39/104			Гуляш из печени Яйцо отварное	80/129 41/63	Хлеб пшеничный	30/78
	Пряник	30/73			Каша гречневая рассыпчатая	120/121	Компот из свежих яблок	180/58,5
					Хлеб ржаной	20/52	Яблоко	100/44
					Хлеб пшеничный	20/47		
				Кисель	200/122			
1 неделя СРЕДА	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Каша рисовая молочная	150/172	Сок	180/83	Овощи натуральные (помидоры соленые)	50/8	Котлета рыбная	80/99
	Молоко кипяченое	180/95			Яйцо отварное	41/63	Капуста тушеная	130/74
	Хлеб пшеничный с сыром	40/104			Суп с рыбными фрикадельками	200/124	Салат «Зимний»	60/55
					Бефстроганов из отварной говядины	80/155	Хлеб ржаной	40/104
					Картофель отварной	130/133	Компот из яблок с лимоном	200/64
					Компот из сухофруктов	200/101	Ватрушка с творогом	80/157
					Хлеб пшеничный	20/47		

1 неделя ЧЕТВЕРГ	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Суп молочный с крупой	200/132	Яблоко	150/67	Салат из соленых огурцов	60/33	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/102
	Кофейный напиток с молоком	180/69			Суп вермишелевый	200/58	Каша пшеничная рассыпчатая	80/162
	Хлеб пшеничный с сыром	34/104			Плов из риса с мясом	200/399	Салат из свеклы	60/56
	Пряник	30/73			Хлеб ржаной	30/78	Хлеб пшеничный	25/59
					Компот из свежих яблок	180/59	Чай	200/31
							Булочка домашняя	60/134
1 неделя ПЯТНИЦА	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Салат из квашеной капусты	60/65	Кефир	180/90	Салат «Зимний»	60/55	Пудинг творожный запечённый	150/232
	Сельдь с картофельным пюре	180/184			Суп гороховый	200/165	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59/122
	Хлеб ржаной с маслом	25/56			Гренки пшеничные	10/33	Кофейный напиток с молоком	200/91
	Чай с лимоном	200/34			Суфле из печени	80/116	Яблоко	50/22
					Рис отварной	100/136	Печенье	15/74
					Хлеб ржаной	20/52		
2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Омлет	150/237	Яблоко	150/67	Овощи натуральный (помидор соленый)	50/8	Суп молочный с крупой	200/132
	Горошек зеленый	50/42			Суп вермишелевый	200/58	Булочка с творогом	95/207
	Хлеб пшеничный	20/47			Шницель куриный паровой	80/175	Какао с молоком	180/130
	Чай	200/31			Картофельное пюре	130/120	Хлеб пшеничный	30/78
					Компот из свежих яблок	180/59		
					Хлеб ржаной	50/13		
					Хлеб пшеничный	30/78		

2 неделя ВТОРНИК	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Каша рисовая молочная	180/207	Кефир	150/75	Салат «Зимний»	60/55	Мясо тушеное	100/227
	Чай с лимоном	200/34			Суп гороховый	200/165	Макароны отварные	130/126
	Хлеб ржаной с сыром	39/104			Гренки пшеничный	10/34	Хлеб ржаной	20/52
					Котлета куриная	80/176	Сок	180/83
					Капуста тушеная	150/95	Печенье	15/74
					Компот из свежих яблок с лимоном	200/64		
				Хлеб пшеничный	25/59			
2 неделя СРЕДА	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Суп молочный с крупой	200/132	Яблоко	150/67	Овощи натуральные (помидор соленый)	50/8	Тефтели мясные	80/136
	Молоко кипяченое	180/95			Рассольник Ленинградский	200/131	Рагу из овощей	200/180
	Хлеб пшеничный	20/47			Печень по-строгановски	80/209	Хлеб ржаной	50/130
	Пряник	30/73			Картофельное пюре	130/120	Компот из сухофруктов	200/101
					Хлеб пшеничный	40/94		
				Компот из свежих яблок	180/59			
2 неделя ЧЕТВЕРГ	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Макароны с тертым сыром	200/250	Сок	180/83	Салат из квашеной капусты	60/82	Творожный пудинг запеченный	150/232
	Хлеб пшеничный	20/47			Яйцо отварное	41/63	Печенье	30/148
	Кофейный напиток с молоком	180/69			Борщ со сметаной	200/59	Какао с молоком	200/130
					Тефтели из рыбы	80/125	Хлеб пшеничный	20/47
					Рис отварной	120/164		
					Компот из свежих яблок с лимоном	200/60		
					Хлеб ржаной	40/104		
2 неделя ПЯТНИЦА	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Салат «Зимний»	60/55	Кефир	150/75	Горошек зеленый консервированный	50/42	Суп молочный с крупой	200/132
	Сельдь с картофельным пюре	180/184			Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/121	Пирожок с повидлом	90/264
	Хлеб пшеничный	20/47			Тефтели мясные	80/136	Молоко кипяченое	180/95
	Чай	200/31			Свекла тушеная в сметанном соусе	150/103	Хлеб пшеничный	25/59
	Хлеб пшеничный	25/59			Хлеб ржаной	20/52		
					Хлеб пшеничный	20/47		
				Кисель	200/122			