ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ (НА 3-7 ЛЕТ)

Дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник		
	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть
1	1.Суп вермишелевый молочный с маслом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом	200\5 200\5 15\5	143,17 40 35,25\37,4	1. Сок яблоко	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Суп рыбный с консервой 4. Жаркое по домашнему 5. Огурец свежий 6. Кисель из клюквы	20 20 200 180 50 200	47 67,1 142,58 313,55 7 93,6	1. Йогурт 2. Печенье 3.Яблоко	200 60 100	170 221
2	1. Каша пшеничная молочная 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный 4.Повидло	180\5 180\5 15 10	266,89 91 35,25 24,4	1. Сок яблоко-персик	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Суп картофельный с клецками 4.Плов с курицей 5. Компот из сухофруктов 6.Свекла отварная	20 20 190 180 200\10 60	47 67,1 94,5 311,65 111,84 73	1.Рагу овощное с мясом курицы 2. Чай с сахаром	180 180\5	151,6 44
3	1. Каша рисовая молочная жидкая 2. Чай с сахаром 3. Сыр 4.Батон	200\5 180\5 15 20	236,21 40 54 52,4	1. Сок яблоко	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Свекльник 4. Макароны \отварные\ 5. Печень по строгановски 6.Огурец свежий 7.Компот из замороженных ягод	15 20 200 150 60 50 180\10	35,25 67,1 92,62 243 72,9 7 65,93	1. Запеканка из творога 2. Чай с сахаром	150 200\5	370,5 44,0
4	1. Каша «Дружба» молочная \пшено + гречка\ 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный 4.Масло сливочное	190\5 180\5 15 10	215,28 133,35 35,25 66	1. Сок яблоко-персик	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3.Щи из свежей капусты и картофеля 4. Рис отварной 5.Рыба припущенная 5.Компот из сухофруктов	15 20 190\10 110 80 180\10	35,25 67,1 72,57 180,56 152,43 111,84	1. Омлет 2.Чай с сахаром 3.Хлеб	150 180\5 15	244,34 44 35,25
5	1. Каша «Геркулес» молочная жидкая 2. Чай с сахаром 3. Батон с маслом	200\5 200\5 20\10	227,19 44,0 47\24,4	1. Сок яблоко-персик	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Суп с морской капустой и яйцом 4.Тефтеля, соус 5.Кисель 6.Свекла отварная	15 20 200 130\10 180\10 50	35,25 67,1 89,50 260 121,5 73	1. Пирожок с капустой 2. Чай с сахаром	60 200\5	149,51 44

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник		
	Наименование	Объём м	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть
6	1. Каша пшеничная молочная Жидкая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный с повидлом	200\5 180\5 15\5	266,89 91 35,25\12,2	1. Сок яблоко	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 2. Суп с фрикадельками 3. Рис отварной 4. Печень по-строгановски 5.Компот из замороженных ягод	20 20 200 120 60 200\10	47 67,1 108 180,56 72,9 111,84	1. Вафли 2 Чай с молоком 3.Яблоко	60 200\5 100	250 98
7	1. Каша молочная гречневая 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с маслом	200\5 200\5 20\10	222,38 98 35,25\37,4	1. Сок яблоко-персик	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3.Свекольник 4. Картофельное пюре 5. Рыба, запеченная с морковью 6. Кисель 7.Огурец свежий	15 20 190\10 120 80 200\10 50	35,25 67,1 92,62 116,23 86 121,52 7	1.Макароны с сыром 2.Чай с лимоном	180 180\5	237 40,5
8	1.Каша манная молочная 2. Какао с молоком с сахаром 3. Батон с маслом	200\5 180\5 20\10	214,98 118,67 52,4\36	1. Сок яблоко - персик	200	92	1. Хлеб пшеничный 2.Суп гречневый, с мясом и сметаной 2. Свекла отварная 3. Голубцы ленивые 4. Хлеб ржано-пшеничный 6. Компот из смеси сухофруктов	20 200\5 50 130 15 200\10	47 144 40,38 200 50,3 111,84	1. Сыриники из творога со сгущенным молоком 2. Чай	100 200	234 44,0
9	1.Суп молочный с макаронными изделиями 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный с сыром	200\5 200\5 15\10	143,13 98 35,25\52,83	1. Сок яблоко - персик	200	92	1. Хлеб пшеничный 2. Суп овощной 3. Мясо отварное с картофелем по домашнему 4 .Огурец свежий 5. Компот из замороженных ягод (брусника)	30 200 180 50 180\10	70,5 112,68 257,8 7 121,51	1. Плов с курицей 2. Чай с сахаром	160 200	406 44
10	1. Каша молочная рисовая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с повидлом	200\5 180\5 20\10	236,21 101,88 78,6\24,4	1. Сок яблоко-персик	200	92	1. Хлеб пшеничный 2. Хлеб ржано-пшеничный 3. Борщ с фасолью и картошкой 4. Гречка отварная 5. Гуляш из отварного мяса 6.Компот из сухофруктов	20 20 200\5 130 80 200\10	47 50,26 161,46 208,08 126 111,84	1. Булочка 2. Молоко кипяченое	60 200	151 120,12