**В цикличном 10 -ти дневном меню возможны изменения, в связи с недопоставкой продуктов питания иногородними поставщиками, по техническим причинам**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день** |  |
| **Завтрак:**Каша рисовая молочная Чай с лимономХлеб ржаной с сыром | 180/200150/5/200/530/5 – 40/8 |
| **10ч –** сок ананасовый | 100 |
| **Обед:**Суп картофельный с макаронными изд-миКапуста ,тушенная с сосискойКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный | 160/200100/50/150/50150/20040/50 |
| **Полдник:** Пирог с яблокамиКакао с молоком | 100/150150/200  |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 день** |  |
| **Завтрак:**Каша шоколадная Чай сладкий с молоком Хлеб ржаной с маслом  | 180/200150/200 20/5 – 30/8 |
| **10ч –** сок апельсиновый | 100 |
| **Обед:**Салат из капусты и морковиСуп картофельный с рыбойГуляш из мяса говядиныСложный гарнир(рис, овощи)Отвар шиповникаХлеб пшеничный | 40/50100/15070/80100/150150/20030/50 |
| **Полдник:** Яблоко Печенье Кофейный напиток на молоке  | 10030/40150/200  |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| **Завтрак:**Каша «Дружба» молочная Чай с лимономХлеб ржаной с маслом | 180/200150/200 30/5 – 40/8 |
| 10ч – сок ананасовый | 100 |
| **Обед:**Салат из моркови с маслом Щи со сметанойКотлеты из говядиныМакароны отварные с масломОтвар из шиповникаХлеб пшеничный | 40/50160/20050/60100/150150/20040/50 |
| **Полдник:** РяженкаБулочка | 120/15040/50 |

|  |  |
| --- | --- |
| 4 день |  |
| Завтрак:Каша овсяная молочная Чай Бутерброд с сыром | 180/200150/200 30/7 – 40/10 |
| 10ч – сок мультифруктовый | 100 |
| Обед:Салат из капусты и морковиБорщ со сметанойПлов из отварной птицыКомпот из свежих яблокХлеб пшеничный | 40/50160/200170/200150/20040/50 |
| Полдник: Батон с повидломКакао с молоком | 40/8/50/10150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **5 день** |  |
| **Завтрак:**Каша пшенная молочная Чай с лимоном Хлеб пшеничный | 180/200150/5/200/5 30/40  |
| **10ч –** сок абрикосовый | 100 |
| **Обед:**Салат из свеклы и черносливаСуп с домашней лапшойЖаркое по-домашнемуКисель Хлеб пшеничный | 40/50160/200180/220150/20040/50 |
| **Полдник**Запеканка творожно-маннаяКофейный напиток с молоком  | 150/200150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **6 день** |  |
| **Завтрак:**Каша рисовая молочная Чай Хлеб ржаной с маслом | 180/200150/200 30/5-40/8  |
| **10ч** – сок виноградный | 100 |
| **Обед:****Салат с кукурузой и луком**Суп картофельный с гренкамиСуфле из отварного мяса запеченноеОвощной (сложный) гарнирКомпот из апельсиновХлеб пшеничный | 40/50160-10/200-1570/80100/150150/20040/50 |
| **Полдник****Фрукты**  | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **7 день** |  |
| **Завтрак:**Суп молочный с вермишельюЧай с лимономХлеб ржаной с сыром | 180/200150/200 30/7 – 40/10 |
| **10ч –** сок яблочно-виноградный | 100 |
| **Обед:**Салат из моркови и яблокЩи из свежей капусты с картофелемТефтели из говядины с рисом «Ёжики»Гречка отварнаяКомпот из апельсиновХлеб пшеничный | 40/50160/20050/60100/150150/20030/50 |
| **Полдник:** КексыЧай с молоком | 50150  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8 день** |  |
| **Завтрак:**Каша манная молочнаяЧайХлеб пшеничный с маслом | 180/200150/200 30/5 – 40/8 |
| **10ч –** сок ананасовый | 100 |
| **Обед:**Салат с луком Суп с пшеномРыба тушенная в томате с овощамиКартофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный | 40/50160/20070/80120/150150/20030/50 |
| **Полдник:** ЙогуртПеченье | 10030 |

|  |  |
| --- | --- |
| **9 день** |  |
| **Завтрак:**Каша гречневая молочнаяЧай с лимономХлеб пшеничный | 180/200 150/20030/40 |
| **10ч –** сок виноградный | 100 |
| **Обед:**Борщ с фасолью и картофелемОвощной гарнир ( рис, овощи)Курица отварная порционноКомпот из свежих яблокХлеб пшеничный(я),ржаной (с) | 160/200100/15060/80150/20040/50  |
| **Полдник:** Блинчики Сгущенное молокоОтвар шиповника | 10020150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **10 день** |  |
| **Завтрак:**Каша овсяная молочнаяЧайХлеб ржаной с сыром | 180/200 150/20030/5-40/10 |
| **10ч –** сок апельсиновый | 100 |
| **Обед:**Салат витаминныйСуп гороховый Котлеты из говядины Макароны отварныеКомпот из апельсиновХлеб пшеничный | 40/50160/20060/70100/150150/20040/50 |
| **Полдник:** БулочкаКакао | 70150  |