

акрес



Примерное меню (2 недели)

| I день                           |      |      | II день                                          |      |      | III день                         |      |      | IV день                                 |      |      | V день                           |      |      |
|----------------------------------|------|------|--------------------------------------------------|------|------|----------------------------------|------|------|-----------------------------------------|------|------|----------------------------------|------|------|
| Завтрак                          |      |      | Завтрак                                          |      |      | Завтрак                          |      |      | Завтрак                                 |      |      | Завтрак                          |      |      |
| Каша манная молочная жидкая      | 150  | 180  | Каша пшенная молочная жидкая                     | 150  | 180  | Омлет                            | 90   | 130  | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 150  | 180  | Каша пшеничная молочная жидкая   | 150  | 180  |
| Хлеб пшеничный с маслом          | 20/5 | 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом сыр в порционной нарезке | 20/5 | 30/6 | Зеленый горошек консервированный | 30   |      | Хлеб пшеничный с маслом                 | 20/5 | 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом          | 20/5 | 30/6 |
| Кофейный напиток с молоком       | 160  | 180  | Чай с молоком                                    | 160  | 180  | Икра кабачковая консервированная |      | 50   | Кофейный напиток с молоком              | 160  | 180  | Какао с молоком                  | 160  | 180  |
|                                  |      |      |                                                  |      |      | Сыр в порционной нарезке         | 10   | 15   |                                         |      |      |                                  |      |      |
|                                  |      |      |                                                  |      |      | Какао на молоке 2-й вар.         | 160  | 180  |                                         |      |      |                                  |      |      |
|                                  |      |      |                                                  |      |      | Хлеб пшеничный с маслом          | 30/5 | 30/6 |                                         |      |      |                                  |      |      |
| 2-й завтрак                      |      |      | 2-й завтрак                                      |      |      | 2-й завтрак                      |      |      | 2-й завтрак                             |      |      | 2-й завтрак                      |      |      |
| Сок фруктовый                    | 150  | 150  | Фрукты свежие                                    | 95   | 100  | Сок фруктовый                    | 150  | 150  | Фрукты свежие                           | 95   | 100  | Сок фруктовый                    | 150  | 150  |
| Обед                             |      |      | Обед                                             |      |      | Обед                             |      |      | Обед                                    |      |      | Обед                             |      |      |
| Суп (Полевой)                    | 150  | 180  | Свекольник                                       | 150  | 180  | Борщ со свежей капустой          | 150  | 180  | Суп картофельный с бобовыми             | 150  | 180  | Борщ со свежей капустой          | 150  | 180  |
| Котлета из курицы                | 60   | 70   | Котлеты из говядины                              | 60   | 75   | Плов из отварной говядины        | 130  | 170  | Гуляш из говядины                       | 90   | 100  | Голубцы ленивые                  | 60   | 70   |
| Гречневая каша                   | 110  | 130  | Капуста тушеная                                  | 120  | 150  | Хлеб пшеничный                   | 20   | 30   | Макаронные изделия                      | 110  | 130  | Пюре картофельное                | 120  | 140  |
| Зеленый горошек консервированный | 30   | 50   | Хлеб пшеничный                                   | 20   | 30   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 36   | 45   | Хлеб пшеничный                          | 20   | 30   | Хлеб пшеничный                   | 20   | 30   |
| Хлеб пшеничный                   | 20   | 30   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                    | 36   | 45   | Компот из сухофруктов            | 160  | 180  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)           | 36   | 45   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 36   | 45   |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 36   | 45   | Компот из сухофруктов                            | 160  | 180  |                                  |      |      | Кисель из сухофруктов                   | 160  | 180  | Компот из свежих яблок           | 160  | 180  |
| Компот из сухофруктов            | 160  | 180  |                                                  |      |      |                                  |      |      |                                         |      |      |                                  |      |      |
| Полдник                          |      |      | Полдник                                          |      |      | Полдник                          |      |      | Полдник                                 |      |      | Полдник                          |      |      |
| Булочка                          | 60   | 70   | Пудинг из творога с рисом                        | 90   | 120  | Картофель отварной               | 110  | 130  | Запеканка из творога                    | 90   | 120  | Икра кабачковая                  |      | 50   |
| Чай с сахаром                    | 160  | 180  | Соус сметанный                                   | 30   | 40   | Котлета рыбная /тефтеля рыбная   | 70   | 80   | Соус молочный                           | 30   | 40   | Яйцо отварное                    | 40   | 40   |
| Фрукты свежие                    | 95   | 100  | Йогурт                                           | 150  | 200  | Хлеб пшеничный                   | 20   | 20   | Кефир                                   | 145  | 194  | Зеленый горошек консервированный | 30   |      |
|                                  |      |      |                                                  |      |      | Чай с сахаром                    | 160  | 180  |                                         |      |      | Хлеб пшеничный                   | 20   | 20   |
|                                  |      |      |                                                  |      |      | Кондитерские изделия (пряники)   | 25   | 50   |                                         |      |      | Чай с сахаром                    | 160  | 180  |
|                                  |      |      |                                                  |      |      |                                  |      |      |                                         |      |      | Кондитерские изделия (печенье)   | 25   | 40   |

анкет



Примерное меню (1 неделя)

| I день                        | Выход блюд |       | II день                          | Выход блюд |      | III день                           | Выход блюд |      | IV день                                  | Выход блюд |      | V день                         | Выход блюд |      |
|-------------------------------|------------|-------|----------------------------------|------------|------|------------------------------------|------------|------|------------------------------------------|------------|------|--------------------------------|------------|------|
| Завтрак                       | ясли       | сад   | Завтрак                          | ясли       | сад  | Завтрак                            | ясли       | сад  | Завтрак                                  | ясли       | сад  | Завтрак                        | ясли       | сад  |
| Суп молочный с вермишелью     | 150        | 180   | Каша манная молочная жидкая      | 150        | 180  | Омлет                              | 90         | 130  | Каша пшеничная молочная жидкая           | 150        | 180  | Каша гречневая молочная жидкая | 150        | 180  |
| Чай с сахаром                 | 160        | 180   | Чай с молоком                    | 160        | 180  | Зеленый горошек консервированный   | 30         |      | Какао с молоком                          | 160        | 180  | Кофейный напиток с молоком     | 160        | 180  |
| Хлеб пшеничный с маслом       | 20/5       | 30/6  | Хлеб пшеничный с маслом          | 20/5       | 30/6 | Икра кабачковая консервированная   |            | 50   | Хлеб пшеничный с маслом                  | 20/5       | 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом        | 20/5       | 30/6 |
| Отварное яйцо                 | 1 шт.      | 1 шт. | Сыр в порционной нарезке         | 10         | 15   | Сыр в порционной нарезке           | 10         | 15   |                                          |            |      |                                |            |      |
|                               |            |       |                                  |            |      | Хлеб пшеничный с маслом            | 30/5       | 30/6 |                                          |            |      |                                |            |      |
|                               |            |       |                                  |            |      | Кофейный напиток на молоке 2-й вар | 160        | 180  |                                          |            |      |                                |            |      |
| 2-й завтрак                   |            |       | 2-й завтрак                      |            |      | 2-й завтрак                        |            |      | 2-й завтрак                              |            |      | 2-й завтрак                    |            |      |
| Сок фруктовый                 | 150        | 150   | Фрукты свежие                    | 95         | 100  | Сок фруктовый                      | 150        | 150  | Фрукты свежие                            | 95         | 100  | Сок фруктовый                  | 150        | 150  |
| Обед                          |            |       | Обед                             |            |      | Обед                               |            |      | Обед                                     |            |      | Обед                           |            |      |
| Борщ со свежей капустой       | 150        | 180   | Свекольник                       | 150        | 180  | Суп картофельный с бобовыми        | 150        | 180  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150        | 180  | Суп полевой                    | 150        | 180  |
| Плов из отварной птицы        | 130        | 165   | Жаркое домашнему                 | 150        | 180  | Пудинг из говядины                 | 60         | 70   | Тефтели говяжьи                          | 55         | 70   | Котлеты, биточки из говядины   | 60         | 75   |
| Хлеб пшеничный                | 20         | 30    | Зеленый горошек консервированный | 30         | 50   | Пюре картофельное                  | 120        | 140  | Капуста тушеная                          | 120        | 150  | Икра из отварной свеклы        | 80         | 90   |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 36         | 45    | Хлеб пшеничный                   | 20         | 30   | Хлеб пшеничный                     | 20         | 30   | Хлеб пшеничный                           | 20         | 30   | Хлеб пшеничный                 | 20         | 30   |
| Компот из сухофруктов         | 160        | 180   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 36         | 45   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)      | 36         | 45   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)            | 36         | 45   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 36         | 45   |
|                               |            |       | Компот из сухофруктов            | 160        | 180  | Компот из сухофруктов              | 160        | 180  | Кисель из сухофруктов                    | 160        | 180  | Компот из свежих яблок         | 160        | 180  |
| Полдник                       |            |       | Полдник                          |            |      | Полдник                            |            |      | Полдник                                  |            |      | Полдник                        |            |      |
| Пирожок с повидлом            | 65         | 70    | Сырники из творога               | 90         | 110  | Рыба запеченная в томате с овощами | 110        | 120  | Запеканка из творога                     | 90         | 120  | Булочка                        | 60         | 70   |
| Какао с молоком               | 160        | 180   | Соус сметанный                   | 30         | 40   | Чай с сахаром                      | 160        | 180  | Соус молочный                            | 30         | 40   | Фрукты свежие                  | 95         | 100  |
| Фрукты свежие                 | 95         | 100   | Чай с сахаром                    | 160        | 180  | Хлеб пшеничный                     | 20         | 20   | Кефир                                    | 145        | 194  | Йогурт                         | 150        | 200  |
|                               |            |       |                                  |            |      | Кондитерское изделие (печенье)     | 25         | 40   |                                          |            |      |                                |            |      |