

Рацион (Зимне - Весенний)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Суп молочный манный *	190	Суп молочный с гречневой крупой *	190	Суп молочный с пшениной крупой(180) *	180	Омлет с зеленым горошком(110) *	110	Макаронные изделия отварные с маслом *(з)	130
Бутерброд с маслом(22/5) *	22/5	Гренки с сыром *	30	Бутерброд с маслом(22/5) *	22/5	Хлеб пшеничный(20) *	20	Салат из моркови с яблоками(60) *	60
Кофейный напиток с молоком *	180	Какао с молоком *	200	Кофейный напиток с молоком *	180	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	20/5/10	Бутерброд с маслом(25/5) *	30
						Чай с молоком *	200	Какао с молоком *	200
Завтрак 2									
Сок фруктовый *	170	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	Кефир(150) *	150	Напиток из груши дички *	150	Бананы *	100
Печенье(20) *	20								
Обед									
Щи из квашеной капусты с картофелем(180) *	180	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	Суп картофельный с бобовыми**	180	Свекольник со сметаной *	200	Суп картофельный с крупой(180) *	180
Пюре картофельное**	130	Птица отварная *	80	Котлеты рубленые из говядины *(з)	80	Запеканка картофельная с мясом(з)	180	Рулет с луком и яйцом(80) *	80
Тефтели из печени с рисом *	80	Каша ячневая рассыпчатая *	130	Макаронные изделия отварные(125) *	125	Салат из соленых огурцов с луком *	60	Каша вязкая гречневая(130) *	130
Салат из свеклы(57) *	57	Огурец соленый нарезной(50) *	50	Соус томатный *	30	Хлеб ржаной(45) *	45	Икра свекольная *	50
Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб ржаной(45) *	45	Огурец свежий нарезной *	50	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб ржаной(20) *	20
Хлеб пшеничный(25) *	25	Хлеб пшеничный(40) *	40	Хлеб ржаной(45) *	45	Компот из плодов шиповника *	180	Хлеб пшеничный(30) *	30
Компот из свежих яблок *	180	Компот из сушеных фруктов *(з)	180	Хлеб пшеничный(25) *	25			Кисель из сухофруктов *(з)	180
				Кисель из яблок(180) *	180				
Уплотненный полдник									
Омлет натуральный(90) *	90	Рыба соленая(порциями)(70) *	70	Яйца вареные *	40	Пудинг из творога (запеченный)* *	160	Рыба, запеченная с картофелем(220) *	220
Икра кабачковая для детского питания**	50	Картофель отварной *	130	Салат из картофеля с солеными огурцами(70) *	70	Соус сметанный* *	30	Огурец соленый нарезной(50) *	50
Хлеб пшеничный(25) *	25	Салат из капусты квашенной(60) *	60	Хлеб пшеничный(25) *	25	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	Хлеб ржаной(25) *	25
Сырники из творога *	80	Хлеб пшеничный(20) *	20	Оладьи с сгущенным молоком(60/25) *	60/25	Пирожки печеные из дрожжевого теста *	60	Пряники *	40
Яблоки *	100	Булочка "Веснушка"(70) *	70	Чай с лимоном *	200	Повидло(25) *	25	Сок яблочный *(з)	180

1 неделя

Чай с молоком *	200	Напиток из груши дички **	166	Яблоки *	100	Яблоки *	100		
-----------------	-----	---------------------------	-----	----------	-----	----------	-----	--	--

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак									
Каша рассыпчатая рисовая с фруктами *	185	Запеканка из творога *	120	Омлет с сыром *(з)	110	Суп молочный с рисовой крупой *	200	Каша овсяная ("Геркулес") (з)*	180
Кофейный напиток с молоком *	180	Соус молочный (сладкий) *	60	Огурец свежий нарезной *	50	Гренки с сыром *	30	Бутерброд с маслом(25/5) *	30
Бутерброд с маслом(22/5) *	22/5	Салат из моркови* *	50	Хлеб пшеничный(20) *	20	Кофейный напиток с молоком *	180	Какао с молоком *	200
		Хлеб пшеничный(20) *	20	Чай с молоком *	200				
		Чай с лимоном *	200	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5				
Завтрак 2									
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	Напиток из груши дички **	166	Сок фруктовый *	170	Апельсины *	100	Кисломолочный напиток "Снежок"	150
		Печенье(20) *	20	Печенье(20) *	20				
Обед									
Рассольник ленинградский *	180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) *(з)	200	Суп рыбный **	180	Суп картофельный с клецками(160/25) *	160/25	Бульон из птиц детский *(з)	180
Макаронник с мясом говядины *	180	Плов из мяса говядины *	180	Тефтели из печени с рисом *	80	Котлеты рубленые из птицы(80) *	80	Гренки из пшеничного хлеба(28) *	28
Соус томатный с овощами *	30	Салат из соленых огурцов с луком *	60	Каша вязкая пшеничная *(з)	130	Капуста тушеная(130) *	130	Жаркое по-домашнему из говядины(200) *	200
Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб ржаной(25) *	25	Салат из капусты квашенной(60) *	60	Хлеб ржаной(25) *	25	Салат из соленых огурцов с луком *	60
Хлеб пшеничный(20) *	20	Хлеб пшеничный(40) *	40	Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб пшеничный(40) *	40	Хлеб ржаной(45) *	45
Компот из свежих яблок *	180	Компот из плодов шиповника *	180	Хлеб пшеничный(30) *	30	Сок яблочный *(з)	200	Напиток из плодов шиповника(180) *	180
				Кисель из яблок(180) *	180				
Уплотненный полдник									
Котлеты рыбные запеченные *	80	Яйца вареные *	40	Рагу из овощей *	180	Рыба припущенная с овощами *(з)	130	Сырники из творога *	80
Пюре картофельное *	150	Икра кабачковая для детского питания* *	50	Салат из горошка зеленого консервированного(50) *	50	Пюре картофельное* *	130	Соус сметанный* *	30
Салат из свеклы с огурцами солеными *	50	Хлеб ржаной(25) *	25	Хлеб пшеничный(25) *	25	Икра свекольная *	50	Салат из моркови и яблок *	62
Хлеб пшеничный(20) *	20	Суп молочный маннйй *	190	Булочка "Творожная" *	80	Хлеб ржаной(25) *	25	Чай с молоком *	200
Яблоки *	100	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	20/5/10	Кефир(180) *	180	Чай с лимоном *	200	Пряники *	40
Сок яблочный *(з)	200	Какао с молоком *	200			Пряники *	40		

2 недели