



**10 - ти дневное меню**  
**осень-зима**

| <b>1 неделя</b>                               | <b>понедельник</b>                                                                                                    | <b>вторник</b>                                                                                                                                     | <b>среда</b>                                                                                                                                                               | <b>четверг</b>                                                                                                                                                                      | <b>пятница</b>                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>Ясли 350-450<br>Сад 400-550 | Каша манная 150/200<br>Чай 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5                                                        | Суп молочный с макаронными изделиями 150/200<br>Кофейный напиток 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5                                               | Каша «Дружба» (рис, пшено) 150/200<br>Какао 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5<br>Сыр 10/15                                                                               | Каша пшеничная 150/200<br>Кофейный напиток 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5<br>Сыр 10/15                                                                                         | Каша геркулесовая 150/200<br>Какао 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5                                                                |
| <b>Второй завтрак</b>                         | Сок 100/120                                                                                                           | Фрукт 100/100                                                                                                                                      | Фрукт 100/100                                                                                                                                                              | сок 100/120                                                                                                                                                                         | Сок 100/120                                                                                                                           |
| <b>Обед</b><br>Ясли 450-550<br>Сад 600-800    | Суп гречневый с мясом 150/250<br>Плов с мясом 130/180<br>Салат из овощей 30/40<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 | Суп рисовый с курицей 150/250<br>Картофельное пюре 100/150<br>Котлета рыбная 60/80<br>Салат из овощей 40/60<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 | Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной 150/250<br>Макароны отварные 100/150<br>Биточек из курицы 60/80<br>Соленый огурец 25/30<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 | Свекольник с курицей, со сметаной 150/250<br>Гречка отварная 100/150<br>Бефстроганов из печени с соусом 60/30/80/40<br>Салат из овощей 30/40<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 | Суп картофельный с рыбным филе 150/250<br>Жаркое по-домашнему 150/200<br>Салат из овощей 25/30<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 |
| <b>Полдник</b><br>Ясли 200-250<br>Сад 250-350 | Чай 180/200<br>Батон 30/30<br>Повидло 15/20                                                                           | Кисель из сока 180/200<br>Батон 30/30                                                                                                              | Ацидолакт 180/200<br>Кондитерское изделие 30/40                                                                                                                            | Какао 180/200<br>Кондитерское изделие 30/40                                                                                                                                         | Молоко 180/200<br>Булочка 70/80<br>Фрукт 100/100                                                                                      |

|                                            |                                                                                      |                                |                                                                |                                                                    |                                                                    |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                      |                                |                                                                |                                                                    |                                                                    |
| <b>Ужин</b><br>Ясли 400-500<br>Сад 450-600 | Гороховое пюре<br>100/100<br>Сосиска отварная<br>50/60<br>Чай 180/200<br>Батон 20/30 | Сырники 100/150<br>Чай 180/200 | Оладьи с джемом<br>60/10/120/20<br>Кофейный напиток<br>180/200 | Капуста тушеная с<br>курицей 130/180<br>Чай 180/200<br>Батон 20/30 | Творог<br>пастеризованный<br>120/150<br>Чай 180/200<br>Батон 20/30 |

| 2 неделя                                      | понедельник                                                                                                                                                           | вторник                                                                                                                                                          | среда                                                                                                         | четверг                                                                                                                              | пятница                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>Ясли 350-450<br>Сад 400-550 | Каша манная 150/200<br>Чай 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5                                                                                                        | Каша пшеничная 150/200<br>Какао 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5<br>Сыр 10/15                                                                                 | Каша «Дружба» (геркулес, гречка) 150/200<br>Кофейный напиток 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5<br>Сыр 10/15 | Каша пшенная 150/200<br>Какао 180/200<br>Батон 30/30<br>Масло 5/5                                                                    | Каша рисовая 150/200<br>Кофейный напиток 180/200<br>Батон 30/40<br>Масло 5/5                                    |
| <b>Второй завтрак</b>                         | Сок 100/120                                                                                                                                                           | Фрукт 100/100                                                                                                                                                    | Фрукт 100/100                                                                                                 | Сок 100/120                                                                                                                          | Сок 100/120                                                                                                     |
| <b>Обед</b><br>Ясли 450-550<br>Сад 600-800    | Рассольник с мясом, со сметаной 150/250<br>Макароны 100/150<br>Фрикадельки мясные в соусе 60/30/80/40<br>Салат из овощей 30/40<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 | Суп гороховый с мясом 150/250<br>Картофельное пюре 100/150<br>Рыбное суфле 60/80<br>Салат из свеклы с зел. горошком 40/60<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 | Суп с фрикадельками 150/250<br>Ленивые голубцы с соусом 120/160<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50        | Борщ с мясом 150/250<br>Рис отварной 100/150<br>Котлета мясная 60/80<br>Салат из овощей 30/40<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 | Суп картофельный с рыбным филе 150/250<br>Овощное рагу с курицей 160/220<br>Компот 180/200<br>Хлеб ржаной 30/50 |
| <b>Полдник</b><br>Ясли 200-250<br>Сад 250-350 | Ацидолакт 180/200<br>Кондитерское изделие 30/40                                                                                                                       | Кофейный напиток 180/200<br>Кондитерское изделие 30/40                                                                                                           | Кисель из сока 180/200<br>Батон 30/30                                                                         | Молоко 180/200<br>Батон 30/30<br>Повидло 15/20<br>Фрукт 100/100                                                                      | Йогурт 180/200<br>Булочка 70/80                                                                                 |
| <b>Ужин</b><br>Ясли 400-500<br>Сад 450-600    | Омлет 80/100<br>Салат из кукурузы 30/40<br>Чай 180/200<br>Батон 20/30                                                                                                 | Творожная запеканка с джемом 100/15/150/30<br>Чай 180/200<br>Батон 20/30                                                                                         | Блины со сгущенным молоком 150/15/200/30<br>Чай 180/200                                                       | Биточки творожно-манные с подливой из киселя 150/30/200/50<br>Чай 180/200<br>Батон 20/30                                             | Суп молочный с вермишелью 150/200<br>Чай 180/200<br>Батон 20/30                                                 |