

Перечень блюд 10-дневного циклического меню САД 1 кв. 2024 г. (10,5-часовой режим)

1 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Яйцо вареное 40 г	Рассольник ленинградский 200 гр	Пудинг из творога с яблоками 100/10 г
Икра кабачковая (консерв) 60 г	Котлета "Пермская" 80 г	Хлеб ржаной 30 гр
Хлеб ржаной 40 г	Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г	Напиток из плодов шиповника 200 гр
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 60 г	
Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г	Компот из сухофруктов 180 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		<i>Ужин</i>
Сок фруктовый в ассортименте 180 г		Молоко кипяченое 180 г
		Печенье сдобное 40г

2 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Каша вязкая рисовая молочная 200/5 г	Суп картофельный с лапшой домашней 200 г	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/50 гр
Сыр российский 15 г	Биточки из птицы 80 г	Картофель, отварной с маслом 150/5 гр
Хлеб пшеничный 40 г	Рагу из овощей 150/5 г	Хлеб ржаной 30 гр
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 30 г	Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г
Чай с сахаром 200/10 г	Хлеб ржаной 30 г	
	Кисель из яблок свежих 180 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		<i>Ужин</i>
Яблоки свежие 75 г		Чай с молоком 200 гр
		Булочка "Домашняя" 50 г

3 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 г	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 г	Омлет с сыром 110/5 гр
Хлеб ржаной 40 г	Котлеты из говядины 80 г	Хлеб пшеничный 30гр
Масло сливочное 5 г	Макароны отварные с маслом 130 г	Чай с сахаром 200/10 г
Какао с молоком 180 г	Хлеб пшеничный 60 г	
	Компот из свежих яблок 180 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		<i>Ужин</i>
Напиток овощной 180 г		Напиток из плодов шиповника 180 гр
		Булочка "Умница" йод. 50 г

4 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Каша манная молочная жидкая 200/5г	Суп картофельный с бобовыми 200 г	Жаркое по-домашнему 50/125 гр
Масло сливочное 5 г	Тефтели рыбные с соусом 80/50 г	Хлеб ржаной 30 гр
Хлеб пшеничный 40 г	Рис припущенный 150 г	Чай с сахаром 200/10 г
Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г	Хлеб пшеничный 60 г	
	Напиток из плодов шиповника 180 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		<i>Ужин</i>
Яблоки свежие 75 г		Молоко кипяченое 180 г
		Пряники в ассортименте 40 г

5 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 г	Суп картофельный с вермишелью 200 г	Рагу из птицы 50/125 гр
Масло сливочное 5 г	Запеканка картофельная с мясом 200/5 г	Хлеб пшеничный 30 гр
Хлеб ржаной 40 г	Хлеб пшеничный 30 г	Чай с сахаром , лимоном 150/7,5/5,5
Чай с сахаром 200/10 г	Хлеб ржаной 30 г	
	Компот из сухофруктов 180 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		<i>Ужин</i>
Яблоки свежие 75 г		Кефир 180 г
		Крендель сахарный 50 г

6 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 г	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 г	Котлеты картофельные со сметаной 150/5 гр

Масло сливочное 5 г	Тефтели из говядины с соусом 80/50 г	Хлеб ржаной 30 гр
Хлеб пшеничный 40 г	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 г	Кофейный напиток с молоком 200 гр
Чай с лимоном 200/10/7 г	Хлеб пшеничный 60 г	
	Кисель из яблок свежих 180 г	<i>Ужин</i>
<i>2 -ой завтрак</i>		Чай с молоком 200 гр
Сок фруктовый в ассортименте 180 г		Печенье сдобное 40г
7 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Суп молочный с макаронными изделиями 200/3 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 г	Каша "Дружба" 200/5 гр
Масло сливочное 5 г	Зразы рыбные рубленые с яйцом 80 г	Хлеб ржаной 30 гр
Хлеб ржаной 40 г	Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г	Чай с лимоном 200/10/7 г
Какао с молоком сгущенным 180 г	Хлеб пшеничный 30 г	
	Хлеб ржаной 30 г	
<i>2 -ой завтрак</i>	Компот из сухофруктов 180г	<i>Ужин</i>
Яблоки свежие 75 г		Молоко кипяченое 180 г
		Сдоба обыкновенная 50 г
8 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Вареники ленивые отварные с маслом 120/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28 г	Голубцы ленивые 80/15 г
Хлеб пшеничный 40 г	Плов из птицы 80/160 г	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 гр
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 50 г	Хлеб ржаной 30 гр
Чай с сахаром 200/10 г	Компот из свежих яблок 180 г	Чай с молоком 200 гр
<i>2 -ой завтрак</i>		<i>Ужин</i>
Напиток овощной 180 г		Кефир 180 г
		Пирожок печеный с повидлом 50 г
9 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом 200/5 г	Суп картофельный с клецками 200 г	Картофельные оладьи с сыром с соусом сметанным 100/15 гр
Хлеб ржаной 40 г	Котлеты из говядины 80 гр	Овощи соленые помидоры 30 г
Сыр российский 15 г	Капуста тушеная 150 г	Хлеб пшеничный 30 гр
Кофейный напиток с молоком 180 г	Хлеб пшеничный 30 г	Чай с сахаром 200/10 гр
	Хлеб ржаной 30 г	
<i>2 -ой завтрак</i>	Напиток из плодов шиповника 180 г	<i>Ужин</i>
Бананы свежие 75 г		Ряженка 180 г
		Коржик молочный 50 г
10 ДЕНЬ		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Усиленный Полдник</i>
Оладьи с повидлом 120/10 г	Суп картофельный с крупой 200 г	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом 50/125 гр
Хлеб пшеничный 40 г	Котлеты рыбные 80 г	Свекла, тушеная в соусе 40 г
Масло сливочное 5 г	Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г	Хлеб ржаной 40 гр
Чай с лимоном 200/10/7 г	Хлеб пшеничный 50 г	Чай с сахаром 200/10 гр
	Компот из сухофруктов 180 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		
Яблоки свежие 75 г		<i>Ужин</i>
		Кефир 180 г
		Пряники в ассортименте 40 г