

Перспективное десятидневное меню
Первая неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день 1)	1-й вторник (день 2)	1-я среда (день 3)	1-й четверг (день 4)	1-я пятница (день 5)
Завтрак	Каша молочная ячневая	Каша молочная рисовая	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная пшеничная	Каша молочная манная
	Кофейный напиток злаковый батон из муки пшеничной первого сорта	Какао с молоком	Кофейный напиток злаковый	Какао с молоком	Кофейный напиток злаковый
	40	Сыр полутвердый ДП	15	Масло коровье сладко-сливочное несоленое	15
	7	Батон из муки пшеничной первого сорта	40	Батон из муки пшеничной первого сорта	7
	Масло коровье сладко-сливочное несоленое	Вода питьевая детская на весь день	300	Масло коровье сладко-сливочное несоленое	Вода питьевая детская на весь день
Второй завтрак	300	Вода питьевая детская на весь день	300	Вода питьевая детская на весь день	300
	Сок фруктовый	Кефир с сахаром	130	фрукты	130
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат из свежих овощей (огурцы, лук) с растительным маслом	Суп с мучными клецками на курином бульоне со сметаной	Свежий помидор
	200	200	40	200	40
	Гуляш мясной с гречкой	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Гуляш из куринного мяса со сметаной	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной
	200	200	80	80	80
	Быстрозамороженных (вишня, слива, ежевика)	Котлета мясная	80	Гуляш из куринного мяса со сметаной	Котлета по «Волжски»
	180	80	80	120	80
	Хлеб ржано-пшеничный	Пюре картофельное	Макаронные изделия группы А	Компот из плодов	Пюре картофельное
	50	120	120	180	120
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	Компот витаминный (изюм+лимон)	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)
	180	180	180	50	180
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
50	50	50	50	50	
Полдник	Суп с макаронными изделиями группы А на молоке	Ленивые вареники с маслом	Омлет натуральный, запеченный	Плошка с сахаром (собственная выпечка)	Сладкий плов
	200	200	180	120	200
	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном
Завтрак	180	180	180	180	180
	батон из муки пшеничной первого сорта	батон из муки пшеничной первого сорта	батон из муки пшеничной первого сорта	батон из муки пшеничной первого сорта	батон из муки пшеничной первого сорта
Завтрак	40	40	40	40	50
	40	40	40	40	50

Вторая неделя

Прим пищи, раздел	2-й понедельник (день 6)	2-й вторник (день 7)	2-я среда (день 8)	2-й четверг (день 9)	2-я пятница (день 10)
Завтрак	Каша молочная пшеница	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная «Дружба» (пшено+рис)	Каша молочная ячневая	Каша молочная манная
	200	200	200	200	200
	Кофейный напиток злаковый батон из муки пшеничной первого сорта	Какао с молоком Сыр полутвердый ДП	Кофейный напиток злаковый Масло коровье сладко-сливочное несоленое	Какао с молоком Масло коровье сладко-сливочное несоленое	Кофейный напиток злаковый Сыр полутвердый ДП
	180	180	180	150	180
	Масло коровье сладко-сливочное несоленое	Батон из муки пшеничной первого сорта	Батон из муки пшеничной первого сорта	Батон из муки пшеничной первого сорта	Батон из муки пшеничной первого сорта
	7	40	20	40	40
	Вода питьевая детская на весь день	Масло коровье сладко-сливочное несоленое	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Масло коровье сладко-сливочное несоленое
	300	7	300	300	7
Второй завтрак		Вода питьевая детская на весь день			Вода питьевая детская на весь день
					300
	Сок фруктовый	Кефир с сахаром	Фрукты	Сок фруктовый	Кефир
	100	100	130	100	100
Обед	Салат луковый «Плакса»	Огурец консервированный	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры) с растительным маслом	Суп с макаронными изделиями группы А на курином бульоне со сметаной	Салат из моркови и кукурузы с растительным маслом
	60	40	40	200	40
	Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	Свекольник на говяжьем бульоне	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	Капуста, тушенная с мясом	Борщ на говяжьем бульоне
	200	200	200	200	200
	Плов с мясом	Жаркое по-домашнему	Макаронные изделия группы А	Компот витаминный (изюм+лимон)	Печень по-строгановски
	200	200	120	180	80
	Компот из плодов брусничных (вишня)	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	Котлета мясная	Хлеб ржано-пшеничный	Рис отварной
	180	180	80	50	120
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из плодов брусничных (вишня, слива, ежевика)
	50	50	180	50	180
Полдник	Омлет натуральный, запеченный	Запеканка творожная с морковью	Каша молочная манная	Гренка с сыром	Ватрушка с повидлом (собственная выпечка)
	180	180	200	120	120
	Чай с лимоном	Кисель витаминизированный	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном
	180	180	180	180	180
	Батон из муки пшеничной первого сорта	Батон из муки пшеничной первого сорта	Батон из муки пшеничной первого сорта		
	40	40	40		

Составил:

Медицинская сестра



Н. И. Бахукова