Утверждаю

М. А. Маслова

01.04.2025 г.

Меню на зимний и весенний периоды 2024-2025 г.г.

Первый день			Второй день			Третий день			Четвертый день			Пятый день		
Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал
Яйцо отварное	40	63	Каша жидкая (рисовая)	150	109	Каша жидкая (манная)	150	90	Запеканка из творога	106	217	Каша жидкая (овсяная)	150	109
Икра кабачковая	50	190	Бутерброд с маслом	40	136	Бутерброд с маслом	40	136	Соус молочный (сладкий)	30	31	Кофейный напиток с молоком	180	91
Бутерброд с сыром	60	180	Напиток кофейный с молоком	180	91	Какао с молоком	180	107	Чай	180	40	Бутерброд с маслом	40	136
Чай	180	40	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб пшеничный	20	47												
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Напиток из шиповника	150	75	Напиток из шиповника	150	75	Сок фруктовый	100	50	Напиток из шиповника	150	75	Напиток из шиповника	150	75
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	88	Суп картофельный с клецками	180	77	Борщ с капустой и картофелем. Сметана	180	77	Суп картофельный с бобовыми	180	97	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	88
Котлеты рубленые	80	241	Тефтели мясные	80	155	Котлета рубленая из птицы или кролика	80	151	Плов из говядины	200	396	Биточки рубленые	80	241
Макаронные изделия отварные с маслом	130	73	Соус сметанный с томатом	30	64	Пюре из гороха	110	120	Компот из сухофруктов	180	112	Картофель отварной с маслом	105	108
Овощи соленые	50	35	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	215	Овощи соленые	50	35	Хлеб ржаной	50	87	Компот из свежих плодов	180	111
Компот из сухофруктов	180	112	Кисель из сухофруктов	180	113	Компот из свежих плодов	180	111				Хлеб ржаной	50	87
Хлеб ржаной	50	87	Хлеб ржаной	50	87	Хлеб ржаной	50	87						
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Сырники из творога с повидлом	101	233	Шницель рыбный натуральный	75	116	Омлет натуральный	85	157	Каша жидкая (гречневая)	150	109	Котлеты рыбные запеченные	75	142
	15	36				Икра кабачковая	50	100						
Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Пюре картофельное	130	128	Булочка ванильная	50	161	Крендель сахарный	50	185	Икра свекольная	60	56
Хлеб пшеничный	20	47	Чай	180	40	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Чай	180	40
			Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Молоко кипяченое	150	77	Фрукты свежие	200	80	Хлеб пшеничный	20	47	Фрукты свежие	200	80	Кондитерские изделия	40	136
Кондитерские изделия	40	136				Чай	180	40				Чай	180	40

Шестой день			Седьмой день			Восьмой день			Девятый день			Десятый день		
Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал	Завтрак	г	ккал
Яйцо отварное	40	63	Каша жидкая (рисовая)	150	90	Каша жидкая (пшеничная)	150	109	Запеканка из творога	106	217	Каша жидкая (манная)	150	90
Икра кабачковая	50	190	Бутерброд с маслом	40	136	Кондитерские изделия	40	136	Соус молочный (сладкий)	30	31	Бутерброд с маслом	40	136
Бутерброд с сыром	60	180	Какао с молоком	180	107	Молоко кипяченое	180	95	Чай	180	40	Какао с молоком	180	107
Чай	180	40	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб пшеничный	20	47												
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Напиток из шиповника	150	75	Напиток из шиповника	150	75	Сок фруктовый	100	50	Напиток из шиповника	150	75	Напиток из шиповника	150	75
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	88	Суп картофельный с крупой	180	97	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	77	Борщ с капустой и картофелем. Сметана	180	77	Суп – пюре из картофеля Гренки	200	135
Шницель рубленый	80	241	Макаронник с мясом	190	311	Плов из птицы	210	226	Жаркое по-домашнему	200	265	Котлета рубленая из птицы или кролика	80	151
Картофель отварной с маслом	105	108	Компот из сухофруктов	180	112	Кисель из сухофруктов	180	113	Компот из свежих плодов	180	111	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	215
Компот из свежих плодов	180	111	Хлеб ржаной	50	87	Хлеб ржаной	50	87	Хлеб ржаной	50	87	Овощи соленые	50	35
Хлеб ржаной	50	87										Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	180	112
													50	87
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Сырники из творога с повидлом	100	234 36	Шницель рыбный натуральный	75	116	Омлет натуральный	85	157	Каша жидкая (пшеничная)	150	109	Тефтели рыбные тушеные	75	113
						Икра кабачковая	50	190						
Кефир (ряженка, йогурт)	180	90	Пюре картофельное	130	128	Булочка ванильная	50	161	Крендель сахарный	50	185	Пюре картофельное	130	128
Хлеб пшеничный	20	47	Чай	180	40	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Кефир (ряженка, йогурт)	150	75	Чай	180	40
			Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	20	47
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Кофейный напиток с молоком	180	91	Фрукты свежие	200	80	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47	Кондитерские изделия	40	136
Хлеб пшеничный	20	47				Чай	180	40	Чай	180	40	Чай	180	40

Примечание:

Кондитерские изделия, фрукты, овощи включаются в ежедневный рацион в зависимости от ценовой политики