

Примерное десятидневное меню на ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025 -2026 г

День недели	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Уплотненный полдник
День 1	1. Каша манная на ступенном молоке 180/200 2. Чай с сахаром 180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20	1. СОК 200/200	1. Суп-лапша с яйцом 150/250 2. Овощное рагу 120/140 3. Котлета мясная рубленая в том. соусе 62*20/62*20 4. Салат из свеклы 60/65 5. Компот из сухофруктов 180/200 6. Хлеб пшеничный 40/45*30/35	1. Сочни с творогом 90*100 2. Кофейный напиток на молоке 180*200 3. Салат из свежей моркови 60*70
День 2	1. Каша пшеничная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/10*35/10	1. Фруктовый салат 90/100	1. Суп с курицей и зеленым горошком 150*250 2. Гуляш мясной 70*80 3. Каша гречневая рассыпчатая 110/120 4. Икра кабачковая 25/30 5. Напиток из плодов шиповника 180/200 6. Хлеб пшеничный 40/45	1. Рыба по-польски 100/110 2. Салат из свежей капусты 70/80 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200 4. Хлеб ржаной 30/40
День 3	1. Каша рисовая молочная 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон 30/35 30/5*35/5	1. Лимонный напиток 180/200 2. Печенье 20*20	1. Ци на мясном бульоне со сметаной 150*10/250 *10 2. Макаронник с мясом курицы 180/200 3. Кукуруза сладкая порционно 20/25 4. Компот из свежих плодов 180/200 5. Хлеб пшеничный 40/45	1. Омлет натуральный 90/100 2. Салат «Радуга» 100/110 3. Чай с сахаром 180/200 4. Хлеб ржаной 30*35
День 4	1. Каша ассорти молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон с повидлом 30/20*35/20	1. «Снежок» 160/160	1. Свекловичник на мясном бульоне со сметаной 150/250 2. Плов из говядины 190/200 3. Икра из моркови 60/65 4. Компот из сухофруктов 180/200 5. Хлеб пшеничный 40/45	1. Терфели рыбные в томатном соусе 90/100 2. Макароны отварные 100/110 3. Чай с сахаром 180/200 4. Хлеб ржаной 30*35
День 5	1. Каша геркулесовая молочная вязкая 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/14*35/14	1. Фруктовый салат 90/100	1. Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 150*250 2. Жаркое по-домашнему 180/200 3. Сельдь филе порционно 15/20 4. Напиток из плодов шиповника 180/200 5. Хлеб пшеничный 40/45	1. Чизкейк творожный 110/120 2. Салат из свежей моркови 60/70 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200
День 6	1. Каша пшеничная на ступенном молоке 180/200 2. Чай с сахаром 180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35*20	1. Сок 150/150	1. Суп с рыбными консервами 150*250 2. Пирожок с капустой и яйцом 100*110 3. Икра свекольная 50/60 4. Компот из сухофруктов 180/200 5. Хлеб пшеничный 40/45	1. Лакомка из творога 120/130 2. Какао на молоке 180/200 3. Салат из свежей моркови и яблок 75/85
День 7	1. Каша манная молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/14*35/15	1. Фруктовый салат 90/100	1. Борщ на мясном бульоне со сметаной 150/250 2. Рисовая запеканка с мясом 200/220 3. Салат из свежей капусты 60/70 4. Напиток из плодов шиповника 180/200 5. Хлеб пшеничный 40/45	1. Рыба под омлетом 110/120 2. Салат из картофеля с солеными огурцами 100/110 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200 4. Хлеб ржаной 30/40

<p>День 8</p>	<p>1. Каша рисовая молочная 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон 30/35</p>	<p>1. Лимонный напиток 2. Печенье</p>	<p>1. Суп- лапша с курицей 150*250 2. Бефстроганов из мяса 80/90 3. Каша гречневая рассыпчатая 110/120 4. Салат «Чипolino» 30/35 5. Морс из свежих плодов 180/200 6. Хлеб пшеничный 40/45</p>	<p>1. Ленивая ватрушка 120/130 2. Салат из свежей моркови 75/85 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200</p>
<p>День 9</p>	<p>1. Каша пшеничная молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон 30/35</p>	<p>1. Фруктовый салат 90/100</p>	<p>1. Суп картофельный на мясном бульоне 150/250 2. Биточка мясная 80/85 3. Гороховое пюре 100/110 4. Салат из соленого огурца и лука 50/55 5. Напиток из плодов шиповника 180/200 6. Хлеб пшеничный 40/45</p>	<p>1. Рыбный шницель 100/110 2. Винегрет 110/120 3. Чай с сахаром 180/200 4. Хлеб ржаной 30/40</p>
<p>День 10</p>	<p>1. Каша ассорти молочная 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/14*35/14</p>	<p>1 «СНЕЖОК» 170/180</p>	<p>1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2. Макароны отварные 100/110 3. Суфле из печени 120/130 4. Салат из свеклы 50/55 5. Компот из свежих плодов 180/200 6. Хлеб пшеничный 40/45</p>	<p>1. Суп молочный вермишелевый 180/250 2. Чай с сахаром и лимоном 180/200 3. Пирожок с яблоком 80/90</p>