

**Примерное меню 1 недели**

	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная 200 гр	Омлет с сыром Коф.напиток с молоком 200 мл	Каша пшенная 250 гр	Каша гречневая Суфле из морк.с твор. 150 гр	Каша овс.мол. с изюмом 250 гр
	Вареники п/ф 200 гр	Батон 60 гр	Дйпо отварное Какао с мол.сгущ. Хлеб пшен. 60 гр	Сок фрукт. 200 мл	Кеке рис.с грушей Какао с молоком Хлеб пшен. 60 гр
	Хлеб пшен. 60 гр			Хлеб пшен. 60 гр	
<b>П ЗАВТРАК</b>	Груша Сок фрукт. 200 мл	Йогурт 1,5 % Мармелад 30 гр	Сок фрукт. 200 мл	Апельсин Шоколадка 25 гр	Яблоко Сок фрукт. 200 мл
	Суп мясн.с карт.и горох 300 гр	Борщ со сметаной Бефстроганов гов. 100 гр	Рассольник домашний 300 гр	Суп слив.с рыбой (горб) 300 гр	Суп карт. с клетками 300 гр
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые 150 гр	Булгур отв. 150 гр	Гуляш из говядины 100 гр	Котлета говяжья 100 гр	Тефтели говяжьи 150 гр
	Огурец н/р св 150 гр	Компот смород. 200 мл	Капустга тушеная 150 гр	Рагу из овощей 150 гр	Картоф. пюре 300 гр
	Компот с/фр 200 мл	Перец болгар. 150 гр	Компот черносмор. 200 мл	Кисель из брус. 200 мл	Компот из изюма 200 мл
	Хлеб ржаной 60 гр	Хлеб ржаной 60 гр	Хлеб пшен. 60 гр	Помидор с/р 150 гр	Сельд сл/сол 115 гр
	Сыр твер. 47 гр	Хлеб ржаной 60 гр	Икра свекол. 115 гр	Хлеб ржаной 60 гр	Хлеб ржаной 60 гр
	Масло слив. 23 гр	Шоколадка 25 гр	Масло слив. 23 гр	Масло слив. 23 гр	Сыр порц. 30 гр
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ван. 60 гр	Коржик мол. 80 гр	Сырники тв. 200 гр	Ватрушки тв. 100 гр	Пудинг из творо/ябл 200 гр
	Яблоко св. 150 гр	Яблоко св. 120 гр	Чай с сахар 200 мл	Мандарин 100 гр	Сок фрукт. 200 мл
	Сок фрукт. 200 мл	Молоко 2,5% 200 мл	Чай с сахар 200 мл	Молоко 2,5% 200 гр	
<b>УЖИН</b>	Рыба запеч.с овощами 150 гр	Печень гов. по- строг. 150 гр	Тефтели рыб. (мин.гор) 150 гр	Жаркое по- домашнему 200 гр	Плов из говядины 300 гр
	Рис отварной 150 гр	Каша гречневая 150 гр	Картоф. пюре 200 гр	Сосиски отв.мол. 100 гр	Батон 60 гр
	Банан 60 гр	Чай с сахар 200 мл	Чай с/с и мол 200 мл	Огурец порц 150 гр	Масло слив. 11,5 г
	Батон нарез. 60 гр	Апельсин 150 гр	Яблоко 1 шт	Чай с/с 200 мл	Чай с лим/мед 200 мл
	Молоко 2,5% 200 мл	Батон 60 гр	Хлеб ржаной 60 гр	Батон нарез. 60 гр	
<b>П УЖИН</b>	Кислолом. Печенье	Сок фрукт.	Молоко 2,5%	Кислолом. Пряник	Кислолом. Мандарин

### Примерное меню II недели

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшен.с изюмом	Каша мол.кукур. Суфле морк./твор.	Суп мол.с греч.крутой	Каша пшенич.с курагой	Каша дружба (рис,пшено)
	Вареники п/ф	Коф.нап.с/мол.	Дйцо отварное	Мармелад	Сырники
	Какао с мол.сгущ. Хлеб пшен.	Батон	Какао с мол.сгущ. Апельсин	Коф.нап.с/мол. Груша	Какао с мол.сгущ. Батон
<b>П ЗАВТРАК</b>	Йогурт 1,5 % Шоколадка	Сок фрукт. Мандарин	Сок фрукт.	Йогурт фр	Сок фрукт. Банан
<b>ОБЕД</b>	Суп из рыб.конс. (горб)	Щи капуст со смет.	Суп свекольный	Суп крест.с перловкой	Суп овощ.с мясн.фрикад-ми
	Шницель из гов. Капуста тушен.	Говядина отвар	Гуляш из говядины	Рыба запеч.в смет.соусе	Жаркое по- домашнему
	Компот курага	Рис отварной	Макароны с овощ.	Рагу из овощей	Перец болгар.порц.
	Хлеб ржаной	Кисель брусн. Перец болгар.	Компот с/фр	Компот малин.	Кисель апельс.
	Икра морк.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен. Салат морк./бл.	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>ПОЛДНИК</b>	Кекс стол.	Сырники твор.	Кекс творож.	Варушки тв.	Булочка манн.
	Малина св/мор	Шоколадка	Молоко 2,5%	Шоколадка	Молоко 2,5%
	Кисель смород.	Чай с лимон/мед	Банан	Молоко 2,5%	Яблоко св.
<b>УЖИН</b>	Запеканка карт.с печенью	Рыба туш.в томате с овощ. (минтай)	Печень тертая Картофель отв.в молоке	Смородина св/мор	Бифстроганов гов.
	Банан	Картоф. пюре	Чай без сахара	Голубцы с мясом и рисом	Картоф.пюре
	Чай без сахара Хлеб ржаной	Компот ябл/виш Яблоко св	Чай без сахара Батон	Овощ.запеканка с пророс.пшеницы	Чай без сахара Батон
<b>П УЖИН</b>	Сок фрукт.	Кисломолока	Кисломолочка Шоколадка	Сок фрукт.	Кисломолочка