



Примерное десятидневное меню
САД 10 часов

Завтрак									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ОМЛЕТ С СЫРОМ 135	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200,5	КАША «ЗДОРОВЬЕ» 200,5	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЖАЯ 200,5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 135	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200,5	КАША ОБСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200,5	КАША МАШИНАЯ ЖИДКАЯ 200,5	КАША ВЯЖАЯ «Артековский» 200,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35,7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35,7/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35,7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35,7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35,7/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35,7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35,7/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35,7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35,7/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35,7
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180,4	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180,4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ча ступенным молоке 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО СО СТУПЕННЫМ МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 70	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ 200/10,4	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ С КРУПЫ 200/30	ИГРА К МАЛЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ ЛУКА 30	САЛАТ КОРТОВЕ ЛЬЯНЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 50	КОРНИС КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/208	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 70
СУП ПОЛЕВОЙ С КРУПЫ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200,14	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАПУСТА ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ 150	СВЕКОЛЬНИК С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ 200/20,8	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ 200/20	ЩИ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/208	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ САД 200,18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/208	КАПУСТА ТУШЕНАЯ САД 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ 200/20
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	КОТЛЕТЫ ЛЕНИ РЫБНЫЕ(МИНТАЙ) 60	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШИЩЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР 70	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ГРЕЧКИ ИЗ БАТОНА 9	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША) 80	РАГУ ОВОЩНОЕ 150/3	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЩЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР 70	РИС ОТВАРНОЙ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №228 30	ХЛЕБ ИЮДИРОВАННЫЙ 1С 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШИЩЕЛЯ ИЗ СОВЯДЦЫ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ) 60/60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	СОУС ТОМАТНЫЙ №228 30	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЩЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №228 50	НАПИТОК ИЗ ШПИОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С 50	НАПИТОК ИЗ ШПИОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ ИЮДИРОВАННЫЙ 1С 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСЧИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСЧИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕТАННЫЙ №371 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСЧИ СУХОФРУКТОВ 180
		КИСЕЛЬ 180	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180		КОМПОТ ИЗ СМЕТАННЫЙ №371 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2С 40	НАПИТОК ИЗ ШПИОВНИКА 180	КИСЕЛЬ 180
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ 50	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ 60	ЗАВЯЗКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУПЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	ПЮРЕЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 60	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 150	«ГРЕШКО» ИЛИ ВАТРУШКА С ИЗЮМОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 70	КОРЖИКС ПЕСОЧНЫЙ 60	ПЮРЕЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С МОРКОВЬЮ 60	БУЛОЧКА «НЕЖНАЯ» 60	ПЕЧЕНЬЕ 34
СОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЗВАРИАНТ) 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЗВАРИАНТ) 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	СНЕЖОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОК 180
		АПЕЛЬСИН 190			ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100