

Примерное 10 дневное меню с 19.01.2026 г.

1 НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК	гр	ВТОРНИК	гр	СРЕДА	гр	ЧЕТВЕРГ	гр	ПЯТНИЦА	гр
завтрак	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	200/150 22/18	Каша пшеничная молочная	200/150	Каша «Дружба»	200/150	Каша манная молочная	200/150	Суп рисовый молочный	200/150
	Чай с лимоном (8 г)	180/150	Кофейный напиток С молоком	200/150	Чай с сахаром	180/150	Кофейный напиток С молоком	200/150	Чай с сахаром	180/150
	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6
	Сок фруктовый, печенье	160/130 18/18	Яблоки - (114/108 г)	100/95	Бананы (143/136 г)	100/95			Яблоки - (114/108 г)	100/95
обед										
	Щи со сметаной	200/170 11/9	Свекольник со сметаной	200/170 11/9	Суп с клецками со сметаной	200/170 11/9	Суп картофельный с яйцом и сметаной	200/170 11/9	Суп рыбный/Суп картофельный с вермишелью	200/170 25/21
	Ёжики, соус томатный(90/72 г)	75/60 30/30	Рожки отварные	105/85	Капуста тушеная с курицей (135/115 г)	180/150	Плов с мясом (106/88 г)	200/150	Жаркое по-домашнему (120/95 г)	200/150
	Пюре гороховое	115/95	Котлеты из грудки курицы, соус томатный (115/100)	80/70 30/30			Салат из свеклы	50/30	Салат из квашеной капусты с луком (40/50)	50/40
	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150
	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40
полдник										
	Булочка домашняя	80/60	Омлет натуральный	85/85	Пудинг творожный (90/70 г)	110/80	Зразы рыбные (минтай 130/100 г)	85/65	«Гребешок»	80/60
	Кисель фруктовый	180/150	Чай с сахаром	180/150	Кисель фруктовый	180/150	Чай с сахаром	180/150	Кисель фруктовый	180/150
			Батон нарезной	40/30			Батон нарезной	40/30		
2 НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК	гр	ВТОРНИК	гр	СРЕДА	гр	ЧЕТВЕРГ	гр	ПЯТНИЦА	гр
завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	200/150 22/18	Каша рисовая молочная	200/150	Каша гречневая на молоке	200/150	Каша геркулесовая молочная	200/150	Вермишель молочная	200/150
	Чай с лимоном (8 г)	180/150	Кофейный напиток С молоком	200/150	Чай с сахаром	180/150	Кофейный напиток С молоком	200/150	Чай с сахаром	180/150
	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6	Батон нарезной с маслом	40/34 8/6
	Сок фруктовый, печенье	160/130 18/18	Яблоки - (114/108 г)	100/95	Апельсины (143/136 г)	100/95			Яблоки - (114/108 г)	100/95
обед	Рассольник со сметаной	200/170 11/9	Борщ со сметаной	200/170 11/9	Щи со сметаной	200/170	Суп картофельный с вермишелью	200/170	Суп гороховый с гренками	200/170 10/10
	Тефтели из говядины, соус томатный(100/86 г)	70/60 30/30	Пюре картофельное	150/120	Плов из курицы (135/115 г)	180/150	Говядина тушеная с капустой (78/69 г)	180/150	Каша гречневая, соус томатный	120/100 30/30
									Шницель из говядины (88/79 г)	76/60
	Рожки отварные	105/85	Биточки из грудки курицы (115/100)	80/70	Салат из свеклы	50/30				50/40
	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150	Компот из с/ф	180/150
	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40	Хлеб	50/40
полдник							Винегрет	60/40		
	Булочка «Улитка»	90/60	Омлет натуральный	85/85	Запеканка из творога (100/80 г)	110/90	Котлеты рыбные (минтай 110/95 г)	90/75	Плюшка «Московская»	80/60
	Кисель фруктовый	180/150	Чай с сахаром	180/150	Кисель фруктовый	180/150	Чай с сахаром	180/150	Кисель фруктовый	180/150
			Батон нарезной	40/30			Батон нарезной	40/30		