

Двухнедельное примерное меню

1 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша гречневая	150	200
Чай сладкий	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Сок фруктовый	100	100
Обед		
Суп гороховый	180/9	200/11
Гуляш из курицы с подливой, рис отварной	70/130	80/150
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Молоко	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Ужин		
Картофельное пюре	150/3	160/4
Салат из отварной свеклы	50	60
Чай сладкий	180	200

2 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200
Кофе на молоке	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Банан	100	100
Обед		
Салат из помидоров и огурцов с растит.маслом	50	60
Суп «Лапша по домашнему»	180	200
Ленивые голубцы с подливой	130/30	160/40
Компот из изюма	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Молоко	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Ужин		
Творожная запеканка с повидлом	120/30	150/40
Чай сладкий	180	200

3 день

	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.
Завтрак		
Каша манная молочная	150	200
Чай сладкий	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 завтрак		
Яблоко	100	100
Обед		
Огурец свежий порционно	40	50
Суп рыбный	180	200
Суфле из курицы	60	80
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	150
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Молоко	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Ужин		
Макароны с сыром	150/10	180/20
Чай сладкий	180	200

4 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша пшеничная	150	200
Какао на молоке	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Банан	100	100
Обед		
Огурец свежий порционно	40	50
Суп крестьянский	180	200
Биточки рыбные, рис отварной с соусом	60/120	80/150
Компот из изюма	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Молоко	180	200
Домашняя булочка	50	65
Ужин		
½ отваренного яйца		
Винегрет		
Чай сладкий	180	200

5 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша геркулесовая молочная	150	200
Какао на молоке	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Яблоко	100	100
Обед		
Салат из отварной свеклы	50	60
Суп весенний	180	200
Овощное рагу	180	200
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
«Снежок» 2,5% кисломолочный напиток	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Ужин		
Оладьи с повидлом	150/30	180/40
Чай сладкий	180	200

6 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша гречневая	150	200
Чай сладкий	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Сок фруктовый	100	100
Обед		
Салат из свежей капусты	40	60
Суп рассольник	180	200
Гуляш из печени с подливой, картофельное пюре	60/120/	80/150/
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Кисель	180	200
Вафли	30	40
Ужин		
Суп молочный вермишелевый	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Чай ладкий	180	200

7 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша пшенная	150	200
Кофе на молоке	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Банан	100	100
Обед		
Огурец свежий порционно	40	50
Суп картофельный с мясом	180	200
Тефтели мясные, капуста тушеная	60/120	80/150
Компот из изюма	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Молоко	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Ужин		
Творожная запеканка с повидлом	180	200
Чай сладкий	180/12	200/24

8 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша манная молочная	150	200
Чай сладкий	180	200
Хлеб пшеничный с сыром	35/10	40/12
2 Завтрак		
Яблоко	100	100
Обед		
Салат из свежей капусты	40	60
Борщ со сметаной	180\9	200/11
Суфле рыбное	60	80
Картофельное пюре с маслом сливочным	120\4	150\5
Компот из сухофруктоф	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Молоко	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Ужин		
Рисовая запеканка	180	200
Чай сладкий	180	200

9 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша геркулесовая	150	200
Кофе с молоком	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Банан	100	100
Обед		
Салат из помидоров и огурцов с растит.маслом	40	60
Щи из свежей капусты	180	200
Котлета, греча отварная	60/120	80/150
Компот из изюма	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Снежок 2,5% кисломолочный напиток	180	200
Хлеб пшеничный	30	40
Ужин		
Омлет натуральный	180	200
Чай сладкий	180	200

10 день

	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
Завтрак		
Каша рисовая	150	200
Кофе на молоке	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7
2 Завтрак		
Яблоко	100	100
Обед		
Салат свекольный с растит. маслом	50	60
Бульон с гренками	180	200
Жаркое по домашнему	180	200
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	40	50
Полдник		
Кисель	180	200
Домашняя булочка	50	65
Ужин		
Манный пудинг	180	200
Сок фруктовый	100	100