

Примерное цикличное 10-дневное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак Каша вязкая (манная) 150/180 Бутерброд с маслом 26/4 30/5 Кофейный напиток с молоком 170/180</p> <p>2-й завтрак Сок абрикосовый 125/125</p> <p>Обед Салат из кукурузы 30/50 Суп молочный с овощами 150/180 Биточки рубленые 50/ 70 Соус сметанный с томатом 20/30 Греча отварная 110/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 26/33</p> <p>Полдник Чай с сахаром 180/200 Сухарь ванильный 20/50</p>	<p>Завтрак Каша вязкая (рисовая) 150/180 Бутерброд с сыром 26/7 / 30/11 Какао с молоком 170/180</p> <p>2-й завтрак Банан 100/100</p> <p>Обед Салат из зеленого горошка консервированного 30/50 Борщ с картофелем 150/180 Гуляш из отварного мяса 50/70 Пюре картофельное 110/130 Кисель 150/180 Хлеб ржаной 26/33</p> <p>Полдник Ряженка 150/180 Булочка творожная 50/70</p>	<p>Завтрак Каша вязкая (пшеничная) 150/180 Бутерброд с маслом 26/4 Бутерброд с повидлом 30/20 Чай с лимоном 170/ 180</p> <p>2-й завтрак Сок яблочный 125/125</p> <p>Обед Икра кабачковая 30/50 Суп картофельный 150/180 Котлета рубленая из птицы 50/70 Капуста тушеная 110/130 Компот из свежих яблок 150/180 Хлеб ржаной 26/33</p> <p>Полдник Молоко 180/200 Печенье 20/50</p>	<p>Завтрак Запеканка из творога с молочным (сладким) соусом 130/20/150/35 Бутерброд с маслом 26/4/30/5 Кофейный напиток с молоком 170/180</p> <p>2-й завтрак яблоко100/100</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты 30/50 Суп картофельный с рыбой 150/180 Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 26/33</p> <p>Полдник Чай с сахаром 180/200 Яйцо 4 шт. / 1 шт. Хлеб пшеничный 26/30</p>	<p>Завтрак Омлет натуральный 150/170 Бутерброд с сыром 26/7 30/11 Чай с молоком 180/200</p> <p>2-й завтрак Сок виноградный 125/125</p> <p>Обед Икра морковная 30/50 Суп картофельный с бобовыми 150/ 180 Биточки рыбные 50/70 Макаронные изделия отварные 110/130 Кисель 150/180 Хлеб ржаной 26/33</p> <p>Полдник Снежок 150/180 Булочка домашняя 50/70</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша вязкая (пшеничная) 150/180</p> <p>Бутерброд с маслом 26/4 30/5</p> <p>Чай с сахаром 170/180</p>	<p>Завтрак Каша вязкая (пшеничная) 150/180</p> <p>Бутерброд с сыром 26/7 30/11</p> <p>Кофейный напиток с молоком 170/180</p>	<p>Завтрак Омлет натуральный 150/170</p> <p>Бутерброд с маслом 26/5 Бутерброд с повидлом 30/20</p> <p>Какао с молоком 170/180</p>	<p>Завтрак Пудинг из творога (запеченный) с молочным (сладким) соусом 130/20/150/35</p> <p>Бутерброд с маслом 26/4 30/5</p> <p>Чай с сахаром 170/180</p>	<p>Завтрак Каша вязкая (геркулесовая) 150/180</p> <p>Бутерброд с сыром 26/7 30/11</p> <p>Кофейный напиток с молоком 170/180</p>
<p>2-й завтрак Сок яблочный 125/125</p>	<p>2-й завтрак Банан 100 /100 Обед</p>	<p>2-й завтрак Сок мультифруктовый 125/125</p>	<p>2-й завтрак Яблоко 100/100</p>	<p>2-й завтрак Сок виноградный 125/125</p>
<p>Обед Икра кабачковая 30/50</p> <p>Суп с рыбными консервами 150/180</p> <p>Котлета рубленая 50/70</p> <p>Макаронные изделия отварные 110/130</p> <p>Компот из сухофруктов 150/180</p> <p>Хлеб ржаной 26/33</p>	<p>Салат из зеленого горошка консервированного 30/50</p> <p>Борщ с мясом 150/3 180/5</p> <p>Т ефтели рыбные тушеные 50/70</p> <p>Пюре картофельное 110/130</p> <p>Компот из свежих яблок 150/180</p> <p>Хлеб ржаной 26/33</p>	<p>Обед Винегрет овощной 30/50</p> <p>Суп картофельный с крупой (перловой) 150/180</p> <p>Шницель из курицы 50/70</p> <p>Рагу овощное 110/130</p> <p>Компот из изюма 150/180</p> <p>Хлеб ржаной 26/33</p>	<p>Обед Икра свекольная 30/50</p> <p>Суп картофельный с макаронными изделиями 150/180</p> <p>Печень говяжья по- строгановски 50/70</p> <p>Рис отварной 110/130</p> <p>Кисель 150/180</p> <p>Хлеб ржаной 26/33</p>	<p>Обед Салат из моркови 30/50</p> <p>Щи из свежей капусты с картофелем 150/180</p> <p>Котлета рыбная запеченная 50/70</p> <p>Картофель тушеный в соусе 110/130</p> <p>Напиток из плодов шиповника 150/180 Хлеб ржаной 26/33</p>
<p>Полдник Кефир 180/200</p> <p>Пряник 20/50</p>	<p>Полдник Чай с сахаром 150/180</p> <p>Ватрушка с творогом 50/70</p>	<p>Полдник Снежок 150/180</p> <p>Плюшка домашняя 50/70</p>	<p>Полдник Молоко 180/200</p> <p>Печенье 20/50</p>	<p>Полдник Чай с сахаром 180/200</p> <p>Яйцо 4 шт. / 1 шт.</p> <p>Хлеб пшеничный 26/30</p>

