

**Перечень блюд 10-дневного циклического меню ЯСЛИ (10,5-часовой режим)**

<b>1 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Яйцо вареное 40 г	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной 150/3 гр	Молоко кипяченое 150 г
Икра кабачковая (консерв) 60 г	Котлета "Пермская" 60 г	Печенье сдобное 40г
Хлеб ржаной 30 г	Пюре картофельное 120 г или Картофель отварной с маслом 120/5 г	
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 50 г	
Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5 г	Компот из сухофруктов 150 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Сок фруктовый в ассортименте 150 г		
<b>2 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Каша вязкая рисовая молочная 150/5	Суп картофельный с лапшой домашней 150 г	Чай с молоком 150 гр
Хлеб пшеничный 30 г	Биточки из птицы 60 г	Булочка "Домашняя" 50 г
Масло сливочное 5 г	Рагу из овощей 120/5 г	
Сыр российский 10 г	Хлеб пшеничный 25 г	
Чай с сахаром 150/7,5 г	Хлеб ржаной 25 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Яблоки свежие 75 г	Кисель из яблок свежих 150 г	
<b>3 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10 г	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5 г	Напиток из плодов шиповника 150 гр
Хлеб ржаной 30 г	Котлеты из говядины 60 г	Булочка "Умница" йод. 50 г
Масло сливочное 5 г	Макароны отварные с маслом 130 г	
Какао с молоком 150 г	Хлеб пшеничный 50 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Напиток овощной 150 г	Компот из свежих яблок 150 г	
<b>4 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Каша манная жидкая молочная 150/5 г	Суп картофельный с бобовыми 150г	Молоко кипяченое 150 г
Хлеб пшеничный 30 г	Тефтели рыбные с соусом 60/30 г	Пряники в ассортименте 30 г
Масло сливочное 5 г	Рис припущенный 130 г	
Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5 г	Хлеб пшеничный 50 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Яблоки свежие 75 г	Напиток из плодов шиповника 150 г	
<b>5 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 г	Суп картофельный с вермишелью 150 г	Кефир 150 г
Масло сливочное 5 г	Запеканка картофельная с мясом 180/5 г	Крендель сахарный 50 г
Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 25 г	
Чай с сахаром 150/7,5 г	Хлеб ржаной 25 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Яблоки свежие 75 г	Компот из сухофруктов 150 г	
<b>6 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Омлет натуральный с маслом сливочным 80/5 г	Щи из свежей капусты со сметаной 150/5 г	Чай с молоком 150 гр
Сыр российский 10 гр	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом 60/30 г	Печенье сдобное 40г
Хлеб пшеничный 30 г	Каша гречневая рассыпчатая 120/5 г	
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 50 г	
Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5 г	Кисель из яблок свежих 150 г	

<i>2 -ой завтрак</i>		
Сок фруктовый в ассортименте 150 г		
<b>7 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Суп молочный с макаронными изделиями 150/2 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5 г	Молоко кипяченое 150 г
Масло сливочное 5 г	Зразы рыбные рубленые с яйцом 60 г	Сдоба обыкновенная 50 г
Хлеб ржаной 30 г	Пюре картофельное 120 г или Картофель отварной с маслом 120/5 г	
Какао с молоком сгущенным 150 г	Хлеб пшеничный 25 г	
	Хлеб ржаной 25 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		
Яблоки свежие 75 г		
<b>8 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Вареники ленивые отварные с маслом 100/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/20 г	Кефир 150 г
Хлеб пшеничный 30 г	Плов из птицы 60/140 г	Пирожок печеный с повидлом 50 г
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 50г	
Чай с сахаром 150/7,5 г	Компот из свежих яблок 150 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		
Напиток овощной 150 г		
<b>9 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом 150/5 г	Суп картофельный с клецками 150 г	Ряженка 150 г
Хлеб ржаной 30 г	Котлета из говядины 60 гр	Коржик молочный 50г
	Капуста тушеная 120г	
Кофейный напиток с молоком 150 г	Хлеб пшеничный 25г	
	Хлеб ржаной 25 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		
Напиток из плодов шиповника 150 г		
Бананы свежие 50 г		
<b>10 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Оладьи с повидлом 120/10 г	Суп картофельный с крупой 150 г	Кефир 150 г
Хлеб пшеничный 30 г	Котлеты рыбные 60 г	Пряники в ассортименте 30 г
Масло сливочное 5 г	Пюре картофельное 120 г или Картофель отварной с маслом 120/5 г	
Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5 г	Хлеб пшеничный 50 г	
	Компот из сухофруктов 150 г	
<i>2 -ой завтрак</i>		
Яблоки свежие 75 г		