

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

| 1 ДЕНЬ | | |
|--|---|------------------------------------|
| <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 | |
| 2 -ой завтрак | | |
| Сок фруктовый в ассортименте 150 г | | |
| 2 ДЕНЬ | | |
| <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 | |
| | Кисель из яблок свежих 150 г | |
| 2 -ой завтрак | | |
| Яблоки свежие 75 г | | |
| 3 ДЕНЬ | | |
| <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 | |
| | Компот из свежих яблок 150 г | |
| 2 -ой завтрак | | |
| Напиток овощной 150 г | | |
| 4 ДЕНЬ | | |
| <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 | |
| | Напиток из плодов шиповника 150 г | |
| 2 -ой завтрак | | |
| Яблоки свежие 75 г | | |
| 5 ДЕНЬ | | |
| <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 | |
| | Компот из сухофруктов 150 г | |
| 2 -ой завтрак | | |
| Яблоки свежие 75 г | | |
| 6 ДЕНЬ | | |
| <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 | | |
| 7 ДЕНЬ | | |
| <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 | | |
| 8 ДЕНЬ | | |
| <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 | | |
| 9 ДЕНЬ | | |
| <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 | | |
| 10 ДЕНЬ | | |
| <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 | | |