

Меню:

Состав меню

День 1	
Завтрак , блюдо	Граммовка (в г)
Каша молочная пшеничная жидкая	150
Чай	150/200
Хлеб	30/40
Масло сливочное	3/5
Обед	
блюдо	
Кукуруза консервированная	30/50
Суп картофельный с бобовыми	150/200
Котлета с маслом	50/70
Макаронные изделия отварные с овощами	110/130
Компот из изюма	150/200
Хлеб ржаной	40/50
Полдник	
Кефир с сахаром	150/180
Ужин	
	Граммовка (в г)
Оладьи с джемом	150/160
Чай	150/200
Печенье	20/25
День 2	
Завтрак	
Каша молочная кукурузная жидкая	150/200
Кофейный напиток с молоком	150/180
Батон	30/40
Масло	3/5
Обед	
Салат из моркови с зеленым горошком	30/50
Щи из свежей капусты с картофелем	150/200
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60/80
Картофельное пюре	110/130
Компот из с/ф	150/200
Хлеб ржаной	40/50
Полдник	
Сок	150/200
Фрукты	100/150
Ужин	
Сырники из творога	150/170
Чай с молоком	150/200
Хлеб пшеничный	30/40
День 3	
Завтрак	

Каша овсяная из «геркулеса» вязкая	150/200
Какао с молоком	150/200
Хлеб пшеничный	30/40
Масло сливочное	3/5
Обед	
Салат из свежих помидор	30/50
Свекольник	150/200
Гуляш из отварной говядины	60/70
Каша гречневая рассыпчатая	100/120
Компот из изюма	150/200
Хлеб ржаной	40/50
Полдник	
Молоко	150/150
Ужин	
Голубцы ленивые	60/70
Картофель отварной	100/120
Кисель	150/150
Хлеб пшеничный	30/40
День 4	
Завтрак	
Каша пшённая молочная жидкая	150/200
Чай	150/200
Хлеб пшеничный	30/40
Масло сливочное	3/5
Обед	
Салат из свеклы с соленым огурцом	30/50
Суп с мясными фрикадельками	126/17 180/25
Плов из отварной говядины	150/200
Компот из с/м ягод	150/150
Хлеб ржаной	40/50
Полдник	
Молоко	150/150
Печенье	20/30
Ужин	
Омлет с зеленым горошком	150/170
Чай	150/200
Хлеб пшеничный	30/40
День 5	
Завтрак	
Каша рисовая молочная жидкая	150/200
Кофейный напиток с молоком	150/180
Батон	30/40
Масло сливочное	3/5
Обед	
Салат из свежих огурцов	30/50
Суп картофельный с клецками	150/18 200/25
Курица в соусе с томатом	60/80
Картофельное пюре	100/130

Компот из свежих яблок	150/150
Хлеб ржаной	40/50
Полдник	
Сок	150/200
Печенье	20/20
Фрукты	100/100
Ужин	
Капуста тушеная	100/150
Котлета рыбная	60/75
Чай с лимоном	150/150
Хлеб пшеничный	30/40