

10 дневное меню ЗОП

День 1 - ый	День 2 - ой	День 3 - ий	День 4 - ый	День 5 - ый	День 6 - ой	День 7 - ой	День 8 - ой	День 9 - ый	День 10 - ый
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом слив. 140\3-180\5	Каша полбяная молочная с маслом слив. 140\3-180\5	Каша кукурузная молочная с маслом слив. 140\3-180\5	Омлет натуральный 130\150	Суп молочный с геркулесовой крупой 180\200	Каша пшеничная молочн. с маслом сливочн. 140\3\ 180\3	Каша кукурузная молочная с маслом 140\3-180\5	Каша манная молочная с маслом сливочн. 140\3-180\5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. 140\3-180\5	Каша рисовая молочная с м/с 140\4-180\5
Кофейный напиток с молоком 180\180	Чай с молоком сахаром 180\6-180\6	Какао с молоком, сахаром 180\6-180\6	Кофейный напиток с молоком 180\180	Какао с молоком 180	Чай с молоком, сахаром 180\6-180\6	Кофейный напиток с молоком 180\180	Какао с молоком, сахаром 180\6-180\6	Чай с молоком, сахаром 180\6-180\6	Чай с яблоками, с сахаром 160\10\6-180\10\6
Бутерброд с маслом сливочным 25\5-30\5	Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25\5-30\5\5	Бутерброд с маслом сливочным 25\5-30\5	Бутерброд с маслом сливочным с повидл. 25\5\10-30\5\10	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 25\5\5-30\5\5	Бутерброд с маслом слив. 25\5-30\5	Бутерброд с маслом сливочным с сыром 25\10\5-30\10\5	Бутерброд с маслом сливочным 25\5-30\5	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 25\5\5-30\5\5	Бутерброд с маслом сливочным 25\5-30\5
2 - ой ЗАВТРАК									
СОК 200\180	Фрукты свежие 100\100	СОК 200\180	Фрукты свежие 150\150	СОК 200\180	Фрукты свежие 100\100	СОК 200\180	Фрукты свежие 150\150	СОК 200\180	Фрукты свежие 100\100
ОБЕД									
Томаты свежие 380	Салат картофельный с сол. огурцами 40\60	Салат из зеленого горошка к/с 30\50	Салат из моркови припущенной 40\60	Салат из свежей отварной Яблоками 40\60	Салат из квашенной капусты 40\60	Огурцы свежие порционно 30\50	Винегрет с соевыми огурцами 40\60	Салат из моркови припущ. с Изюмом 40\60	Салат из кукурузы к/с 30\50
Суп со вермишелем с картоф. с мясными фрикад. 150\10-180\15	БОРЩ со св. капустой, картошка курином бульоне, с кур. фрик. со смет. 150\10\7-180\10\7	Суп картоф. с ПШЕННОЙ крупой на к/б с мясом птицы 150\10-180\10	Суп картоф. ГОРОХ, с мясом фрик. 150\10-80\15	Суп картоф. с вермишелем с куриными фрик. 150\10-180\10	Суп из овощей с кур. фрикадельками со сметаной 150\10\5-180\10\10	Суп КАРТОФЕЛЬНЫЙ с рисовой кр. гов. мясными 150\10-180\15	ЩИ со св. капустой с картоф. с кур. фрик. со смет. 150\10\10-180\10\10	РАССОЛЬНИК ленинградский с мяс. фрикад. со сметаной 150\10\10-180\10\10	СУП-ЛАПША домашняя на к/б с мясом птицы 150\10\180\10
Котлеты рубленные из говядины 50\70	Фрикадельки куриные в молочном соусе 40\20-50\25	Фрикадельки рыбные отварные 60\80	Плов из отварной говядины с рис. 150\200	Запеканка картофельная с мясом птицы 150\200	Гуляш из отварной говядины 30\30-40\40	Рагу из овощей с мясным фаршем 110\40-150\50	Тефтели куриные с рисом в сметанно-томат. 40\20-50\25	Пюре картофельное 120\140	Биточки "Домашние" 50\70
Капуста тушеная 120\130	Макаронные изделия отварные с масс. слив. 110\3-130\3	Пюре картофельное 120\140			Каша гречневая 110\130		Вермишель отварная с Маслом слив 110\3-130\3	Биточки рыбные 60\80	Рагу из овощей 120\140
Напиток из сухофруктов 150\180	Кисель 150\180	Напиток из шиповника 150\5-180\6	Компот из изюма 150\180	Кисель 150\180	Напиток из яблок 150\180	Компот из сухоф. 150\180	Компот из ИЗЮМА и яблок 150\180	Кисель 150\180	Напиток из яблок 150\180
Хлеб пшеничный 20\20	Хлеб пшеничный 20\20	Хлеб пшенич. 25\20	Хлеб пшеничный 20\25	Хлеб пшеничный 20\20		хлеб пшеничный 20\20	хлеб пшеничный 20\20	хлеб пшеничный 20\20	хлеб пшеничный 20\20
Хлеб ржаной 30\35	Хлеб ржаной 30\35	Хлеб ржаной 30\35	Хлеб ржаной 30\35	хлеб ржаной 30\35	хлеб ржаной 20\35	Хлеб ржаной 30\35	Хлеб ржаной 30\35	Хлеб ржаной 30\35	Хлеб ржаной 30\35
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток 180\200	молоко кипяченое 180\200	Чай с мармеладом 160\15-160\15	Чай с сахаром 150\5-180\6	МОЛОКО Кипяченое 180\200	Кисломолочный напиток 180\200	Кисломолочный напиток 150\200	Чай с сахаром и лимоном 150\5\5-180\6\7	Чай с сахаром 150\5\180\6	МОЛОКО кипяченое 180\200
Запеканка творожная с Повидлом 110\20-130\20	Булочка дорожная 50\75	Запеканка с рисом с творогом 150\150	Рагу из овощей 120\150	Булочка с сахаром 50\75	Запеканка творожная с повидлом 110\20-130\20	Слойка сладкая 50\75	Омлет натуральный 130\150	Ватрушка с творогом 50\75	Макаронные изделия отварные с 130\150
			сыр порционно 10\10				Помидоры свежие 30\50		Огурцы свежие порционно 30\50

