



## 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ



### 1-й день

#### **ЗАВТРАК**

Макароны с маслом и сыром 200/8 /14  
Кофейный напиток с молоком 200  
Хлеб пшеничный 36

#### **II ЗАВТРАК**

Яблоки 180, апельсины 180

#### **ОБЕД**

Салат из отварной свеклы с яблоком 60  
Рассольник со сметаной на мясном бульоне 250/10  
Запеканка картофельная с отварным мясом 200  
Соус молочный 20  
Чай сладкий 200  
Хлеб ржаной 48

#### **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Запеканка капустная 160  
Соус сметанный 20  
Кефир 200  
Хлеб пшеничный 36  
Вафли 21

### 2-й день

#### **ЗАВТРАК**

Вермишель молочная 220  
Чай сладкий 200  
Хлеб 36

Сыр порционный 10

#### **II ЗАВТРАК**

Апельсины 180, сок фруктовый 185

#### **ОБЕД**

Салат из соленых огурцов 60  
Суп гороховый вегетарианский 250  
Котлета куриная 80  
Рагу овощное 150  
Компот из сухофруктов 200  
Хлеб 48

#### **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Суфле творожное 160  
Соус сметанный сладкий 20  
Печенье 25  
Ряженка 200  
Хлеб 30

### 3-й день

#### **ЗАВТРАК**

Каша из овсяных хлопьев 220

Кофейный напиток с молоком 200

Хлеб 36

**II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 189

**ОБЕД**

Салат из свежей капусты и моркови 60

Борщ со сметаной вегетарианский 250/10

Суфле из рыбы 80

Картофельное пюре 150

Чай сладкий 200

Хлеб ржаной 47

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Ежики 160

Соус сметанный 20

Вафли 21

Кефир 200

Хлеб 36

4-й день

**ЗАВТРАК**

Каша гречневая молочная 220

Какао на молоке 200

Хлеб пшеничный 20

**II ЗАВТРАК**

Бананы 190

**ОБЕД**

Салат из зелёного горошка 60

Суп рыбный 250

Котлета мясная 80

Рис отварной с маслом 150

Отвар шиповника 200

Хлеб ржаной 47

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Салат из отварных овощей 160

Пирожок печеный с яблоком 70

Ряженка 190

Хлеб 20

5-й день

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная 160

Соус сметанный сладкий 20

Хлеб пшеничный 36

Сыр порционный 10

Молоко 195

**II ЗАВТРАК**

Яблоки 178

**ОБЕД**

Салат из отварной свеклы с яблоком 60

Борщ со сметаной вегетарианский 250/9

Суфле рыбное 80

Картофель и овощи, тушеные в соусе 150

Компот из сухофруктов 200

Хлеб ржаной 48

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Оладьи с яблоками 140

Соус сметанный сладкий 20

Кефир 190  
Вафли 21  
Хлеб пшеничный 32

6-й день

**ЗАВТРАК**

Каша рисовая молочная 220  
Хлеб пшеничный с маслом 36/8  
Кофейный напиток с молоком 200

**II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 190

**ОБЕД**

Салат из тёртой моркови с сахаром 60  
Суп вермишелевый на курином бульоне 250

Суфле из отварной курицы 70

Рагу овощное 150

Чай сладкий 200

Хлеб ржаной 48

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Сосиска с капустой тушеной 160

Булочка печеная сладкая 70

Чай сладкий 200

Хлеб пшеничный 36

7-й день

**ЗАВТРАК**

Суфле творожное 160

Соус сметанный сладкий 20

Какао на молоке 200

Хлеб пшеничный 36

**II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 188

**ОБЕД**

Салат из квашеной капусты 60

Суп овощной со сметаной 250/9

Кнели мясные 80

Макароны отварные с маслом 130

Компот из сухофруктов 200

Хлеб ржаной 47

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Рыба отварная под омлетом 60

Салат «Степной» из разных овощей 100

Чай сладкий 200

Хлеб 36

Печенье 25

8-й день

**ЗАВТРАК**

Каша молочная «Дружба» 220

Сыр порционный 10

Чай сладкий 200

Хлеб 36

**II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 190

**ОБЕД**

Салат из капусты и моркови 60

Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной 250/9  
Запеканка картофельная с отварным мясом 200  
Соус молочный 20  
Отвар шиповника 200  
Хлеб 47  
**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**  
Гуляш 60  
Рис отварной с маслом 120  
Ряженка 200  
Хлеб 36  
Вафли 21

9-й день

**ЗАВТРАК**  
Омлет натуральный 100  
Салат из зеленого горошка 40  
Сосиска детская 32  
Кофейный напиток с молоком 200  
Хлеб пшеничный 36  
**II ЗАВТРАК**  
Бананы 190  
**ОБЕД**  
Салат из тертой моркови, яблока с сахаром 60  
Свекольник вегетарианский со сметаной 250/10  
Котлеты рыбные с капустой и морковью 80  
Картофельное пюре 150  
Компот из сухофруктов 200  
Хлеб ржаной 48  
**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**  
Оладьи из муки 140  
Джем 20  
Кефир 205  
Хлеб 36  
Вафли 21

10-й день

**ЗАВТРАК**  
Вермишель молочная 220  
Чай сладкий 200  
Хлеб с маслом 36/8  
**II ЗАВТРАК**  
Апельсины 194  
**ОБЕД**  
Икра кабачковая 60  
Щи вегетарианские со сметаной 250/12  
Суфле из отварной курицы 70  
Рагу овощное 150  
Компот из сухофруктов 200  
Хлеб ржаной 48  
**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**  
Печень по - строгановски 60  
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 100  
Кефир 205  
Хлеб пшеничный 36  
Печенье 25

## 11-й день

### **ЗАВТРАК**

Каша пшеничная молочная 220

Сыр порционный 10

Хлеб пшеничный 36

Чай сладкий 200

### **II ЗАВТРАК**

Бананы 180, яблоки 190

### **ОБЕД**

Салат из капусты, моркови и яблока 60

Борщ вегетарианский со сметаной 200/10

Тефтели из рыбы 70

Томатный соус 20

Макаронные отварные с маслом 130

Отвар шиповника 200

Хлеб 47

### **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Плов из риса и мяса 160

Пирожок печеный с капустой 70

Ряженка 195

Хлеб пшеничный 36

## 12-й день

### **ЗАВТРАК**

Каша из овсяных хлопьев 220

Кофейный напиток с молоком 200

Хлеб пшеничный с маслом 36/8

### **II ЗАВТРАК**

Яблоки 189, Сок фруктовый 188

### **ОБЕД**

Салат из моркови и яблока 60

Суп картофельный на мясном б-не 250

Голубцы ленивые с отварным мясом 220

Чай сладкий 200

Хлеб ржаной 47

### **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Котлета мясная 60

Свекла тушёная 100

Печенье 25

Чай сладкий 200

Хлеб пшеничный 36

## 13-й день

### **ЗАВТРАК**

Каша молочная «Дружба» 220

Какао на молоке 200

Хлеб пшеничный с маслом 36/8

### **II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 189

### **ОБЕД**

Салат из капусты и моркови 60

Бульон куриный с гречками 250

Курица отварная 70

Соус молочный 20

Каша гречневая рассыпчатая 150

Отвар шиповника 200  
Хлеб ржаной 48  
**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**  
Сельдь вымоченная 30  
Винегрет 130  
Чай сладкий 200  
Хлеб пшеничный 36  
Вафли 21

14-й день

**ЗАВТРАК**  
Пудинг творожный запеченный 160  
Соус сметанный сладкий 20  
Чай сладкий 200  
Хлеб пшеничный 36  
**II ЗАВТРАК**  
Бананы 182  
**ОБЕД**  
Салат из квашеной капусты 60  
Свекольник вегетарианский со сметаной 250/10  
Рыба, запеченная в молочном соусе 80  
Картофельное пюре 150  
Компот из сухофруктов 200  
Хлеб ржаной 48  
**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**  
Котлета куриная 60  
Салат из отварных овощей 100  
Кефир 200  
Вафли 21  
Хлеб пшеничный 36

15-й день

**ЗАВТРАК**  
Каша рисовая молочная 220  
Сыр порционный 10  
Молоко 195  
Хлеб пшеничный 42  
**II ЗАВТРАК**  
Яблоки 180  
**ОБЕД**  
Салат из свеклы с чесноком 60  
Суп рыбный 250  
Жаркое по - домашнему 220  
Отвар шиповника 200  
Хлеб ржаной 47  
**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**  
Оладьи из муки 140  
Молоко сгущённое с сахаром 20  
Ряженка 195  
Печенье 25  
Хлеб пшеничный 30

16-й день

**ЗАВТРАК**  
Каша пшённая молочная 220  
Сыр порционный 10  
Кофейный напиток с молоком 200

Хлеб пшеничный 36

**II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 188

**ОБЕД**

Салат из кукурузы консервированной 60

Борщ со сметаной вегетарианский 250/10

Котлета рыбная 80

Рагу овощное 150

Компот из сухофруктов 200

Хлеб ржаной 47

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Сосиска с капустой тушеной 160

Чай сладкий 200

Ватрушка с творогом 70

Хлеб пшеничный 36

17-й день

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная 160

Соус сметанный сладкий 20

Какао на молоке 200

Хлеб пшеничный 36

**II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 187

**ОБЕД**

Салат из свеклы с чесноком 60

Суп гороховый вегетарианский 250

Плов из риса и мяса 220

Чай сладкий 200

Хлеб ржаной 47

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Картофельная запеканка с сыром 140

Соус молочный 20

Ряженка 199

Печенье 25

Хлеб пшеничный 36

18-й день

**ЗАВТРАК**

Каша манная молочная 220

Кофейный напиток с молоком 200

Сыр порционный 10

Хлеб пшеничный 36

**II ЗАВТРАК**

Сок фруктовый 188

**ОБЕД**

Салат картофельный 60

Суп вермишелевый на мясном бульоне 250

Суфле из отварного мяса запеченное 80

Капуста тушеная 150

Компот из сухофруктов 180

Хлеб ржаной 48

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Сельдь вымоченная 30

Винегрет 130

Чай с сахаром 200

Хлеб пшеничный 36

Вафли 21

19-й день

**ЗАВТРАК**

Омлет натуральный 100  
Сосиски детские 35  
Салат из зелёного горошка 40  
Чай сладкий 200  
Хлеб 36

**II ЗАВТРАК**

Бананы 180

**ОБЕД**

Салат из моркови и яблока 60  
Свекольник вегетарианский со сметаной 250/10  
Суфле из печени 80  
Каша гречневая рассыпчатая 150  
Отвар шиповника 200  
Хлеб ржаной 47

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Оладьи с яблоками 140  
Джем 20  
Вафли 21  
Ряженка 205  
Хлеб пшеничный 36

20-й день

**ЗАВТРАК**

Суфле творожное 165  
Молоко сгущенное с сахаром 19  
Хлеб пшеничный 36  
Сыр порционный 10  
Чай с сахаром 200

**II ЗАВТРАК**

Яблоки 190

**ОБЕД**

Салат из капусты, моркови и яблока 60  
Суп овощной со сметаной 250/9  
Кнели рыбные отварные 80  
Картофельное пюре 150  
Компот из сухофруктов 200  
Хлеб ржаной 47

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Салат «Бурячок» 80  
Котлета мясная 70  
Булочка сладкая 50  
1/2 яйцо сваренное 20  
Чай с сахаром 200  
Хлеб 36