

**Примерное меню**  
**12 часовое пребывание детей**  
**1 пятидневка**

<i>Дни нед ели</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>
<b>1-й день</b>	Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свежих помидоров с луком 40/60 Щи из св. капусты с картофелем 150/200 Фрикадельки мясные 60/70 в сметанном соусе 30/40 Каша рассыпчатая (гречка) 90/110 Хлеб ржаной 40/50 Компот из сушеных фруктов 150/200	Какао с молоком 180/200 Сдоба обыкновенная 60/70 Фрукты: Банан- 150/170 Груша- 150/170 Яблоко- 160/170 Киви- 90/100 Виноград- 80/90 Апельсин- 160/170 Мандарин- 110/130	Салат из картофеля с зеленым горошком 40/60 Омлет натуральный 85/110 Кисель из яблок 180/200 Хлеб пшеничный 30/40
<b>2-й день</b>	Каша манная с морковью 150/200 Чай с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свежих огурцов 40/60 Суп картофельный с бобовыми 150/200 Жаркое по-домашнему 170/210 Хлеб ржаной 40/50 Кисель из яблок сушеных 150/200	Кефир 150/200 Булочка российская 60/70	Салат из кукурузы (консервирован.) 40/60 Сырники из творога 120/150 с соусом молочным сладким 30/40 Хлеб пшеничный 40/50 Кофейный напиток с молоком 180/200
<b>3-й день</b>	Каша молочная пшенная с яблоками 150/200 Какао с молоком 180/200 Закрытые бутерброды с повидлом 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 5/5 повидло 8/10	Салат из свежих помидоров и огурцов 40/60 Суп-лапша домашняя на к/б 150/200 Плов из птицы 180/230 Хлеб ржаной 40/50 Компот из апельсинов с яблоками 180/200	Сок фруктовый 200/200 Печенье 10/20 Фрукты	Салат из соленых огурцов с луком 40/60 Котлеты рыбные любительские 60/80 Пюре картофельное 120/150 Хлеб пшеничный 40/50 Чай с лимоном 180/200
<b>4-й день</b>	Каша из смеси круп с изюмом 150/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свеклы 40/60 Суп с рыбными консервами 150/200 Тефтели мясные 60/70 с соусом сметанным с луком 30/40 Пюре картофельное 120/150 Хлеб ржаной 40/50 Компот из сушеных фруктов 150/200	Мармелад 20/30 Чай с молоком 150/200	Салат из свежих помидоров и огурцов 40/60 Яйца вареные 20/40 Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 120/150 Хлеб пшеничный 33/40 Сок фруктовый 200
<b>5-й день</b>	Каша манная молочная жидкая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свежих помидоров с перцем 40/60 Суп картофельный с крупой 150/200 Гуляш из отварного мяса 60/70 Пюре картофельное 120/150 Хлеб ржаной 40/50 Кисель из яблок сушеных 150/200	Булочка домашняя 60/70 Йогурт 150/200 Фрукты	Кнели рыбные припущенные 60/80 Капуста тушеная 140/170 Чай с лимоном 180/200 Хлеб пшеничный 35/43

## 2 пятидневка

<i>Дни недели</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>
<b>6-й день</b>	Каша пшеничная молочная жидкая 150/200 Чай с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свежих помидоров с луком 40/60 Борщ с мясом 150/200 Суфле рыбное 60/70 Рис отварной 90/120 Соус сметанный с томатом 30/40 Хлеб ржаной 40/50 Компот из сушеных фруктов 150/200	Сок 200/200 Зефир 20/40 Фрукты	Пудинг из творога с рисом 150/180 Салат из моркови 40/60 Хлеб пшеничный 40/50 Кофейный напиток с молоком 180/200
<b>7-й день</b>	Каша молочная гречневая жидкая 150/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свежих огурцов 40/60 Свекольник 150/200 Шницели рубленые 60/70 Капуста тушеная 140/170 Хлеб ржаной 40/50 Кисель из яблок сушеных 150/200	Чай с молоком 180/200 Пирожок с повидлом 60/70	Салат из картофеля с зеленым горошком (входят свежие огурцы) 40/60 Омлет натуральный 85/110 Хлеб пшеничный 30/40 Сок 200/200
<b>8-й день</b>	Каша молочная геркулесовая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Закрытые бутерброды с повидлом 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 5/5 Повидло 8/10	Салат из свежих помидоров и огурцов 40/60 Суп картофельный с макарон.изделиями 150/200 Биточки рубленые из птицы паровые 60/70 Пюре картофельное 120/150 Хлеб ржаной 40/50 Компот из сушеных фруктов 150/200	Сок фруктовый 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты	Сельдь с луком 60/70 Винегрет овощной 150/180 Хлеб пшеничный 15/20 Чай с сахаром 150/200
<b>9-й день</b>	Каша «Дружба» 150/200 Чай с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свеклы с огурцами солеными 40/60 Суп-пюре из картофеля 150/200 Голубцы ленивые 120/160 С соусом сметанным с томатом 30/40 Хлеб ржаной 40/50 Кисель из яблок сушеных 150/200	Вафли 15/30 Кофейный напиток с молоком 180/200	Салат из моркови и яблок 40/60 Вареники ленивые 120/150 Хлеб пшеничный 40/50 Молоко кипяченое 150/200
<b>10-й день</b>	Салат из горошка зеленого консервированного 40/60 Яйца вареные 20/40 Чай с сахаром 150/200 Бутерброд с сыром 30/45 Хлеб пшеничный 20/30 Масло 7/9 Сыр 5/7,5	Салат из свежих помидоров с перцем 40/60 Щи из свежей капусты с картофелем 150/200 Гуляш из отварного мяса 60/70 Макаронные изделия отварные с маслом 120/150 Хлеб ржаной 40/50 Компот из сушеных фруктов 150/200	Снежок 150/200 Мармелад 20/30 Фрукты	Кнели рыбные припущенные 60/80 Запеканка овощная 150/180 Хлеб пшеничный 35/43 Чай с лимоном 150/200