



ИП Богданова В.С.
 02 ноября 2024 г.
 Богданова В.С.

УТВЕРЖДАЮ

Меню (10дн.): **ЗЕЛЕНАЯ ОСЕНЬ - ЗИМА 2024**

| День | Завтрак | 2й завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|--------|---|---------------|--|---|---|
| День 1 | 1. Каша манная молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Какао с молоком 180 | 1. Яблоко 100 | 1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 40 2. Ши из свежей капусты с говядиной и сметаной 150 3. Тефтели из говядины с соусом томатным 50/35 4. Гречка отварная рассыпчатая 110 5. Кисель фруктовый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный 25 | 1. Кеф творожный 50 2. Молоко кипяченое 180 | 1. Огурчик свежий 40 2. Оладьи из курицы 50 3. Макароны отварные 110 4. Чай с сахаром 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35 |
| День 2 | 1. Каша пшениная с тыквой 150 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10 3. Чай с лимоном 180 | 1. Банан 100 | 1. Салат из капусты и огурцов 40 2. Бульон из птицы детский с гречками 150/15 3. Пицца тушеная в соусе с овощами 130 4. Компот из свежих яблок 150 5. Хлеб ржано-пшеничный 25 | 1. Печенье 35 2. Йогурт питьевой 180 | 1. Винегрет 40 2. Шницель рыбный 70/5 3. Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью 110 4. Компот из свежих груш 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25 |
| День 3 | 1. Каша овсяная "геркулес" молочная 150 2. Яйцо отварное 40 3. Кофейный напиток с молоком 150 4. Батон нарезной 40 | 1. Груша 100 | 1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 40 2. Борщ вегетарианский со сметаной 150 3. Жаркое по-домашнему с курочкой(бедро) 150 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный 25 | 1. Булочка творожная 50 2. Сок фруктовый 180 | 1. Салат из свеклы 40 2. Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе 60/20 3. Рату из овощей 110 4. Компот фруктовый 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25 |

| | | | | | |
|--------|--|---------------|--|---|---|
| День 4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшеничная молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Какао с молоком 180 | 1. Банан 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из редиса с огурцом 40 2. Суп с красной рыбой 150 3. Суфле мясное 60 4. Пюре картофельное 110 5. Компот из свежих яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Пряник 35 2. Йогурт питьевой 180 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Запеканка из творога с соусом молочным 120/50 2. Чай с лимоном 200 3. Батон нарезной 30 |
| День 5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша молочная из пшени и риса "дружба" 150 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10 3. Кофейный напиток с молоком 180 | 1. Яблоко 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат витаминка 40 2. Суп куриный с макаронными изделиями 150 3. Тефтели из говядины с соусом томатным 50/35 4. Гречка отварная рассыпчатая 110 5. Кисель фруктовый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ватрушка 50 2. Сок фруктовый 180 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Винегрет 40 2. Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе 120/40 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб ржано-пшеничный 25 |
| День 6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая молочная 150 2. Дйцо отварное 40 3. Чай с лимоном 150 4. Батон нарезной 40 | 1. Банан 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежего огурца с растит. маслом 40 2. Суп картофельный вегетарианский 150 3. Котлеты куриные СП 50 4. Рис отварной 110 5. Компот из свежих груш 150 6. Хлеб ржано-пшеничный 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кеж творожный 50 2. Ряженка 180 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Огурчик солёный 40 2. Плов из говядины 150 3. Компот из свежих яблок 180 5. Батон нарезной 50 |
| День 7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Омлет с сыром 120/5 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 3. Чай с сахаром 180 | Груша 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат витаминка 40 2. Бульон из птицы детский с гречками 150/15 3. Котлеты рыбные(сайда) 50 4. Пюре картофельное 110 5. Компот из сухофруктов 150 6. Хлеб ржано-пшеничный 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ватрушка 50 2. Молоко кипяченое 180 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Огурчик свежий 40 2. Мясо тушеное с овощами 150 3. Напиток из пшопника 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 25 |

| | | | | | |
|---------|---|--------------|--|---|--|
| День 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вермишелька молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Кофейный напиток с молоком 180 | Банан 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из капусты и огурцов 40 2. Суп гороховый с гречками 150 3. Гуляш из говядины 50/40 4. Макароны отварные 110 5. Компот фруктовый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Печенье 35 2. Ацидобиблин 180 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Винегрет 40 2. Суфле из рыбы 60/20 3. Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью 110 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25 |
| День 9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша рисовая молочная 150 2. Яйцо отварное 40 3. Чай с лимоном 150 4. Батон нарезной 40 | 1. Груша 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежих огурцов с растит.маслом 40 2. Борщ с капустой, сметаной и индейкой 150 3. Жаркое по-домашнему с курочкой(бедро) 150 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Пряник 35 2. Ряженка 180 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Запеканка из творога с соусом молочным 120/50 2. Напиток из шиповника 200 3. Батон нарезной 40 |
| День 10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшеничная молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/10 3. Кофейный напиток с молоком 180 | 1. Банан 100 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник домашний с говядиной и сметаной 150 3. Биточки рубл.из птицы СП 50 4. Пюре картофельное 110 5. Кисель фруктовый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Булочка творожная 50 2. Йогурт питьевой 180 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Огурчик свежий 40 2. Плов из птицы(филе) 150 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 25 |