

**Примерное 10-ти дневное меню**

Каша ячневая вязкая №31	200	271,2	Щи из св. капусты с картоф.	195/	80,3	Печенье № 78	50	208,5	Суп молочный с крупой	200	131,8	1899,1
Чай с лимоном п/с №60/1	200	61	со сметаной № 12, 57	5		Чай с молоком № 61/1	200	81	гречневой №26			
Хлеб пшеничный №1	30	70,5	Котлета №37	70	201				Какао с молоком № 62/1	200	144	
Масло сливочное №4	5	37,5	Соус томатный № 56	30	19,7				Хлеб пшеничный № 1	50	117,5	
Сыр сычужный твердый порциями №3	10	34,3	Каша рисовая рассып. №29	130	189,8							
<b>Итого за 1-ый день</b>	<b>445</b>	<b>474,5</b>		<b>690</b>	<b>741,8</b>		<b>250</b>	<b>289,5</b>		<b>450</b>	<b>393,3</b>	
Омлет с зел. горошком №41	150	168	Икра свекольная № 6	50	57,2	Булочка «Алтайская» №73	50	145	Морковная запеканка №24	150	223	1813,5
Икра кабачковая №6	50	59,5	Суп картофельный с бобовыми № 13	200	101,5	Сок № 71	200	92	Соус молочный слад. №54	50	65,2	
Кофейный напиток с молоком № 63	200	79	Гренки из пшеничного хлеба №19	15	50,1				Кисель из конц. №64	200	122	
Хлеб ржаной № 2	30	52,2	Жаркое по-домашнему №45	200	341,1				Хлеб ржаной № 2	50	87	
Масло сливочное № 4	5	37,5	Компот из кураги № 67	200	81							
<b>Итого за 2-ый день</b>	<b>435</b>	<b>396,2</b>		<b>695</b>	<b>891,9</b>		<b>250</b>	<b>237</b>		<b>450</b>	<b>497,2</b>	
Каша рисовая молочная жид. №36	200	229,4	Рассольник ленинградский со сметаной № 11, 57	195/	109,4	Крендель сахарный № 81	75	299	Овощи в молочн. соусе №23	200	201	18181,6
Какао с молоком № 62/1	200	144	Рыба, запеченная с картофелем по-русски №43	200	235	Молоко №68	180	106	Чай с лимоном п/с №60/1	200	61	
Хлеб пшеничный № 1	30	70,5	Компот из св. яблок №65	200	96				Хлеб пшеничный № 1	50	117,5	
Масло сливочное №4	5	37,5	Хлеб пшеничный № 1	60	141							
Сыр сычужный твердый порциями № 3	10	34,3										
<b>Итого за 3-ий день</b>	<b>445</b>	<b>515,7</b>		<b>665</b>	<b>581,4</b>		<b>255</b>	<b>405</b>		<b>450</b>	<b>379,5</b>	
Макаронные изд. отвар. с сыром № 39	200	275	Свекольник со сметаной № 9, 57	195/	90,3	Булочка «Розовая» №75	60	163	Суп с рыбными консервами № 17	200	133	1832,7
Чай с молоком п/с №61/1	200	81	Печень гов. по-строган. №46	80	213	Йогурт № 70	200	174	Какао с молоком № 62/1	200	144	
Хлеб ржаной № 2	30	52,2	Каша перловая №30	130	181,3				Хлеб ржаной № 2	50	87	
Масло сливочное №4	5	37,5	Напиток из шиповника, №72	200	97							
			Хлеб ржаной № 2	60	104,4							
<b>Итого за 4-ый день</b>	<b>435</b>	<b>445,7</b>		<b>670</b>	<b>686,0</b>		<b>260</b>	<b>337</b>		<b>450</b>	<b>364</b>	
Каша Дружба № 32	200	226,2	Суп картофельный с макарон. изд. № 16	200	93,1	Пряник № 77	60	219,6	Каша гречневая с яйцом №28	200	357,6	1890,9
Кофейный напиток с молоком №63	200	79	Курица в соусе с томат. №47	80	126,7	Какао с молоком № 62/1	200	144	Чай с молоком п/с №61/1	200	81	
Хлеб пшеничный № 1	30	70,5	Капуста тушеная №51	130	81,9				Хлеб пшеничный № 114	50	117,5	
Масло сливочное № 4	5	37,5	Компот из изюма № 67	200	81							
Сыр сычужный твердый порциями № 3	10	34,3	Хлеб пшеничный № 114	60	141							
<b>Итого за 5-ый день</b>	<b>445</b>	<b>447,5</b>		<b>670</b>	<b>523,7</b>		<b>260</b>	<b>363,6</b>		<b>450</b>	<b>556,1</b>	

Каша манная мол. жид.,26	200	215,4	Суп картофельный с	200	54,9	Коржик молочный №80	50	239	Суп молочный с крупой	200	131,8	1862,1
Чай с лимоном п/с №60/1	200	61	клецками № 15			Чай с молоком п/с №61/1	200	81	«Геркулес» № 26			
Хлеб пшеничный № 1	30	70,5	Клецки №20	20	42,2				Какао с молоком № 62/1	200	144	
Масло сливочное	5	37,5	Голубцы ленивые	70	143				Хлеб пшеничный№ 1	50	117,5	
Сыр сычужный твердый порциями № 3	10	34,3	Соус томатный № 56	30	19,7							
			Каша гречневая рассып.№27	130	219,3							
			Компот из с/ф № 66	200	110							
			Хлеб пшеничный№ 1	60	141							
<b>Итого за 6-ой день</b>	<b>445</b>	<b>418,7</b>		<b>710</b>	<b>730,1</b>		<b>250</b>	<b>320</b>		<b>450</b>	<b>393,3</b>	
Запеканка из творога № 42	150	425	Рассольник домашний со	195/	97,2	Булочка «Веснушка» №74	60	189	Свекла, туш. с ябл. №21	200	179	1904
Молоко сгущенное №58	30	98,4	сметаной № 10, 57	5		Снежок	180	100	Кисель из конц. №64	200	122	
Кофейный напиток с молоком № 63	200	79	Курица в соусе с томат.№47	80	126,7				Хлеб ржаной №2	50	87	
Хлеб ржаной № 2	30	52,2	Макаронные изд. отв. №37	130	125,6							
Масло сливочное №4	5	37,5	Компот из кураги № 67	200	81							
			Хлеб ржаной № 2	60	104,4							
<b>Итого за 7-ой день</b>	<b>415</b>	<b>692,1</b>		<b>670</b>	<b>534,9</b>		<b>240</b>	<b>289</b>		<b>450</b>	<b>388,0</b>	
Каша молочная	200	240	Суп крестьянский с	195/	102,7	Булочка нежная №82	60	210	Запеканка капустная №25	200	244	1866,1
Кукурузная жид. №34			крупой и сметаной № 14,57	5		Сок № 71	200	92	Чай с лимоном п/с №60/1	200	61	
Какао с молоком № 62/1	200	144	Рыба туш. в томате с	100	143				Хлеб пшеничный№ 1	50	117,5	
Хлеб пшеничный № 1	30	70,5	овощ. №44									
Масло сливочное №4	5	37,5	Картофель отварной №52	130	132,6							
Сыр сычужный твердый порциями № 3	10	34,3	Компот из св. яблок, 526	200	96							
			Хлеб пшеничный№ 114	60	141							
<b>Итого за 8-ой день</b>	<b>445</b>	<b>526,3</b>		<b>690</b>	<b>615,3</b>		<b>260</b>	<b>302</b>		<b>450</b>	<b>422,5</b>	
Омлет натуральный №307	130	212	Икра морковная № 6	50	57,2	Ватрушка с повидлом №79	60	194	Рагу из овощей № 22	200	180	1947,0
Кукуруза отварная	50	165	Борщ с капустой и картоф.	195/	88,7	Молоко № 68	200	106	Какао с молоком № 62/1	200	144	
Чай с молоком п/с №61/1	200	81	со сметаной № 8, 57	5					Хлеб ржаной №2	50	87	
Хлеб ржаной № 12	30	52,2	Плов из отв. птицы № 48	200	341							
Масло сливочное №4	5	37,5	Напиток из шиповника №72	200	97							
			Хлеб ржаной № 2	60	104,4							
<b>Итого за 9-ый день</b>	<b>415</b>	<b>547,7</b>		<b>710</b>	<b>688,3</b>		<b>260</b>	<b>300</b>		<b>450</b>	<b>411,0</b>	
Каша пшеничная мол. жид. 35	200	283,6	Суп картоф. с рыбой №18	200	114,8	Вафли №76	60	210	Пюре из гороха с	200	286,9	11963,8
Кофейный напиток с молоком №63	200	79	Рагу их птицы №49	200	282,7	Какао с молоком № 62/1	200	144	пассерованным луком №84			
Хлеб пшеничный № 1	30	70,5	Компот из изюма № 67	200	81				Чай полусладкий	200	81	
Масло сливочное № 4	5	37,5	Хлеб пшеничный№ 114	60	141				Хлеб пшеничный№ 114	50	117,5	
Сыр сычужный твердый порциями № 3	10	34,3										
<b>Итого за 10-ый день</b>	<b>445</b>	<b>504,9</b>		<b>660</b>	<b>619,5</b>		<b>260</b>	<b>354</b>		<b>450</b>	<b>485,4</b>	