

# Сад (рацион)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
<b>Завтрак</b>									
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200	Каша вязкая гречневая(200) *	200	Суп молочный с крупой(200) *	200	Каша манная(200) *	200	Икра кабачковая(80) *	80
Бутерброд с сыром(55) *	55	Бутерброд с джемом(60) *	60	Бутерброд с сыром(55) *	55	Бутерброд с маслом(40) *	40	Омлет натуральный(90) *	90
Кофейный напиток с молоком(200) *	200	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	Чай с молоком(200) *	200	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	Бутерброд с маслом(40) *	40
								Хлеб пшеничный (20) *	20
								Какао с молоком(200) *	200
<b>Завтрак 2</b>									
Сок фруктовый(200) *	200	Сок(200) *	200	Напиток из груши дички(240) *	240	Сок(200) *	200	Яблоки(140) *	140
<b>Обед</b>									
Салат из соленых огурцов с луком(55) *	55	Салат из квашеной капусты (50)*	55	Салат из квашеной капусты (50)*	50	Салат из соленых огурцов с луком(50) *	50	Огурцы соленые(60) *	60
Щи из свежей капусты с картофелем(200) *	200	Суп картофельный с крупой(200) *	200	Рассольник ленинградский(200) *	200	Суп картофельный с клецками(200) *	200	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200
Запеканка картофельная с мясом(200) *	200	Макаронник с мясом (150)*	180	Котлеты рубленые(80:)*	80	Запеканка из печени с рисом(170) *	170	Птица, тушенная в соусе с овощами(200) *	200
Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб ржаной(50) *	50	Соус сметанный с томатом(50) *	50	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб ржаной(50) *	50
Хлеб пшеничный(25) *	25	Хлеб пшеничный (30) *	30	Пюре картофельное(120) *	120	Хлеб пшеничный(25) *	25	Хлеб пшеничный(25) *	25
Компот из свежих яблок(200) *	200	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200	Хлеб ржаной(50) *	50	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200
				Хлеб пшеничный(25) *	25				
				Кисель из яблок(200) *	200				
<b>Полдник</b>									
Запеканка из творога(130) *	130	Рыба, тушенная с овощами(70) *	100	Пудинг из творога (запеченный)(120) *	120	Хлеб пшеничный(25) *	25	Каша вязкая(200) *	200
Булочка российская(60) *	60	Картофель отварной(100) *	100	Крендель сахарный(70) *	70	Пудинг рыбный запеченный(80) *	80	Булочка домашняя(60) *	60
Бифидок(200) *	200	Хлеб пшеничный(25) *	25	Напиток кисломолочный "снежок"(200) *	200	Капуста тушенная(130) *	130	Хлеб пшеничный (20) *	20
Яблоки(140) *	140	Икра свекольная(100) *	100			Чай с лимоном(200) *	200	йогурт(200) *	200
		Печенье(30) *	30			Пряник детский(40) *	40		
		Чай с лимоном(200) *	200						
<b>7 день понедельник</b>									
<b>8 день вторник</b>									
<b>9 день среда</b>									
<b>10 день четверг</b>									
<b>11 день пятница</b>									
<b>Завтрак</b>									
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200	Каша вязкая рисовая(200) *	200	Суп молочный с крупой(200) *	200	Суп молочный с крупой(200) *	200	Каша манная(200) *	200

2 неделя

Бутерброд с сыром(55) *	55	Бутерброд с маслом(40) *	40	Бутерброд с сыром(50) *	50	Бутерброд с джемом(60) *	60	Бутерброд с маслом(40) *	40
Чай с молоком(200) *	200	Какао с молоком(200) *	200	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	Какао с молоком(200) *	200
<b>Завтрак 2</b>									
Сок(200) *	200	Яблоки(140) *	140	Сок(200) *	200	Сок(200) *	200	Напиток из груши дички(240) *	240
<b>Обед</b>									
Огурцы соленые(70) *	70	Салат из квашеной капусты (50)*	50	Салат из квашеной капусты(60)*	70	Огурцы соленые(70) *	70	Салат из соленых огурцов с луком(55) *	55
Суп картофельный с бобовыми(200) *	200	Соус сметанный с томатом(50) *	50	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	200	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200
гренки из пшеничного хлеба (25)*	25	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200	Жаркое по-домашнему(180) *	180	Плов из птицы(180) *	200	Запеканка картофельная с печенью(180) *	180
Тефтели мясные(80) *	80	Котлеты рубленые(80) *	80	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб пшеничный(25) *	25	Хлеб пшеничный(25) *	25
Макаронные изделия отварные с маслом(100) *	100	Каша гречневая(100) *	100	Хлеб пшеничный(25) *	25	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб ржаной(50) *	50
Соус томатный с овощами(50) *	50	Хлеб пшеничный(25) *	25	Кисель из яблок(200) *	200	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200	Компот из свежих яблок(200) *	200
Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб ржаной(50) *	50						
Компот из свежих яблок(200) *	200	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200						
<b>Полдник</b>									
Пудинг из творога (запеченный)(120) *	120	Икра свекольная(100) *	100	Сырники из творога(100) *	100	Икра свекольная(100) *	100	Омлет натуральный(90) *	90
Крендель сахарный(70) *	70	Рыба, тушенная с овощами(70) *	70	Булочка домашняя(60) *	60	Картофель отварной(100) *	100	Капуста тушенная(130) *	130
Бифидок(200) *	200	Картофель отварной(100) *	100	Яблоки(140) *	140	Рыба отварная (70) *	70	Хлеб пшеничный(25) *	25
Яблоки(140) *	140	Хлеб пшеничный(25) *	25	Напиток кисломолочный "снежок"(200) *	200	Хлеб пшеничный(25) *	25	Печенье(30) *	30
		Пряник детский(40) *	40			Пряник детский(40) *	40	Чай с сахаром(200) *	200
		Чай с лимоном(200) *	200			Чай с лимоном(200) *	200		