

## Десятидневное меню на зимний период на 2024 -2025 год

1-детя	Завтрак	1.Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко-180гр, пшеничная крупа -15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочная - 5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 2 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.
	10-00	1.Фрукты	60	60	Яблоко - 60 гр
	Обед	1.Борщ на к/б	180	200	Мясо -20 гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2 гр, картофель-80 гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь- 20гр, свекла-30 гр,зелень-1 гр, Мясо-80 гр, рис-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-25 гр, морковь-25 гр, соль йодированная, перец, лавровый, зелень-2гр. морковь -60 гр, чеснок - 1гр, масло растительное-1гр Кисель фруктово-ягодный-25гр, сахар -5 гр. Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный -40гр.
		2.Плов с мясом	240	230	
		3.Салат морковный с чесноком	50	60	
		4.Кисель фруктово-ягодный	180	200	
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
	Полдник	1.Пирожок 2.Какао с молоком	15 180	15 200	Пирожок - 15 гр Какао 2 гр, молоко 100 гр, сахар 10 гр.
Ужин	1.Суп молочный пшеничный	200	250	Молоко - 180гр, сахар - 5гр, масло слив - 5гр, пшено - 10гр	
	2. хлеб	180	200		

2-й день	Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко-180гр, кукурузная крупа -15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочная - 5 гр
		2. Чай с сахаром	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло - 5 гр сыр - 10 гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Груши - 60 гр
	Обед	1. Суп крестьянский на к/б	180	200	Мясо - 20 гр, капуста - 7гр, масло растительное - 2гр, варифоль - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр.
		2. Бигус с мясом	70+130	80+150	Мясо-80 гр, масло растительное - 3 гр, масло сливочная - 3гр, томат - 3гр, лук - 20 гр, морковь - 20 гр, картофель - 100гр, соль йодированная, капуста - 135гр, лав лист, зелень - 2гр.
		3. Компот из с/фруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	50	60	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный -40гр.
	Полдник	1. Сушка	40-40	40-40	
		2. Кефир	10	10	Сушка - 10гр
Ужин	1. Вареники с картошкой	200	200	Кефир -200гр.	
	2. Чай с лимоном	70	80	Картофель -60гр, лук - 10гр, масло сливочная - 6гр, молоко-20гр, яйцо - 0,1, мука - 40гр, сметана - 10гр, растит масло - 2гр, Чай-1гр, сахар -15гр, лимон -5 гр.	

3-й день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-180гр, манная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар -10 гр, чай -2 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочная -5гр, сыр-10 гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин-60 гр.
	Обед	1. Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20гр, перловка -5гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное -2 гр, картофель-80 гр, лук -15гр, морковь -15гр.
		2. Макароны с мясной подливой	200	230	Мясо -80 гр, макароны -30гр, масло растительное -2гр, лук-20 гр, соль йодированная, морковь - 20гр, мука - 2гр
		3. Кисель	180	200	Кисель -25 гр, сахар -5 гр.
		4. Соленый огурцы порционные	50	60	Соленые огурцы-40 гр,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр.
	Полдник	1. Печенье	15	15	Печенье-15 гр.
2. Молоко		180	200	Молоко цельное -180 гр.	
Ужин	1. Ленивый голубцы	70	90	Капуста-10гр, рис-10гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное - 2гр, томат-5 гр, лук-5 гр, морковь-5 гр.	
	2. Молочно-кофейный напиток	180	200	Молоко-100 гр, кофе-2 гр, сахар-10 гр.	

4-й день	Завтрак	1. Капша геркулесовая молочная	180	200	Молоко - 180 гр, геркулес - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко - 60 гр.
	Обед	1. Суп картофельный	180	200	Мясо - 20 гр, рис - 5 гр, морковь - 5 гр, картофель - 10 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр.
		2. Рыба паровая с гарниром картофельным круто с помидорной	130-70	150-80	Рыба - 100 гр, картофель - 30 гр, морковь - 5 гр, лук - 0,1 гр, масло сливочное - 5 гр, лук - 5 гр, соль водородная, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
		3. Компот из сушеных фруктов + витамин С	180	200	Сушеные фрукты - 20 гр, сахар - 10 гр.
		4. Салат витаминный	50	60	Капуста - 50 гр, свекла - 15 гр, масло растительное - 1 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Вафля	10	10	Вафли - 10 гр.
2. Снежок		200	200	Снежок - 200 гр.	
Ужин	1. Рожки с сыром	200	250	Рожки - 25 гр, сыр - 10 гр, слив. масло - 5 гр, сахар - 10 гр.	
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай - 1 гр, сахар - 15 гр.	

5-й день	Завтрак	1. Капша геркулесовая молочная	180	200	Молоко - 180 гр, овсяная крупа - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко - 60 гр.
	Обед	1. Суп картофельный с фрикадельками	180	200	Мясо - 50 гр, масло растительное - 2 гр, яйцо - 0,1 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, вермишель - 10 гр.
		2. Капустка тушеная с мясом	200	230	Мясо - 80 гр, масло сливочное - 5 гр, масло растительное - 4 гр, морковь - 150 гр, капуста - 200 гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, соль водородная, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
		3. Кисель	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр.
		4. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Огурцы - 30 гр, помидор - 30 гр, лук - 10 гр, масло растительное - 1 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40+40	40+40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Пончики	20	20	Мука - 30 гр, яйцо - 0,1 гр, дрожжи - 1 гр, повидло - 15 гр.
2. Какао с молоком		200	200	Какао - 2 гр, молоко - 100 гр, сахар - 10 гр.	
Ужин	1. Суп молочный рисовый	200	250	Молоко - 180 гр, рис - 10 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.	
	2. Чай сладкий	200	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.	

6-й день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко - 180 гр, рис - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 15 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин - 60 гр.
	Обед	1. Суп с клецками на к/б	180	200	Мясо - 20 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, масло растительное - 2 гр, мука - 25 гр, яйцо - 0,1 гр, растит. масло - 2 гр.
		2. Макароны с грибами жареными	130+70	150+80	Мясо - 80 гр, гречка - 30 гр, масло сливочное - 5 гр, морковь - 0,1 гр, лук - 20 гр, картофель - 10 гр, соль йодированная, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10 гр.
		4. Салат из свежей капусты в маринаде	50	60	Капуста - 50 гр, масло растительное - 1 гр, морковь - 10 гр, лук - 10 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки - 10 гр.
2. Снежок		200	200	Снежок - 180 гр.	
Ужин	1. Вареники с творогом со сметаной	200	250	Творог - 150 гр, яйцо - 0,15 гр, сахар - 15 гр, мука железосодержащая - 40 гр, сметана - 10 гр, масло сливочное - 5 гр.	
	2. Чай с молоком	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр, молоко - 40 гр.	

7-й день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко - 180 гр, пшеничная крупа - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 2 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Банан - 60 гр.
	Обед	1. Свекольник на к/б	180	200	Мясо - 20 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, свекла - 80 гр.
		2. Жаркое по-домашнему с мясом	200	230	Мясо - 80 гр, картофель - 170 гр, масло сливочное - 5 гр, масло растительное - 3 гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, соль йодированная, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
		3. Салат «Винегрет»	50	60	Свекла - 25 гр, картофель - 25 гр, соевые огурцы - 10 гр, морковь - 20 гр, масло растительное - 1 гр.
		4. Кисель (фруктовый ягодный)	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Булочка домашняя	30	30	Молоко - 30 гр, мука железосодержащая - 30 гр, масло сливочное - 5 гр, сахар - 13 гр, яйцо - 0,15 гр, яйцо - 0,1 гр, дрожжи - 0,01 гр.
2. Какао с молоком		200	200	Какао - 2 гр, молоко - 100 гр, сахар - 10 гр.	
Ужин	1. Каша ячневая молочная	200	250	Молоко - 180 гр, крупа ячневая - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.	
	2. Чай сладкий	200	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр.	

8-й день

Завтрак	1. Каша 3-х злаковая	180	200	Молоко - 180 гр, крупа пшеничная - 3 гр, крупа овсяная - 3 гр, крупа ячневая - 3 гр, сахар - 3 гр, масло сливочное - 3 гр Чай - 1 гр, сахар - 10 гр Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр		
	2. Чай сладкий	180	200			
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-3	40-3			
	10-00	1. Фрукты	60		60	Фрукты - 60 гр
	Обед	1. Суп картофельный на 1/6	180		200	Мясо - 20 гр, рис - 15 гр, масло растительное - 2 гр, морковь - 80 гр, лук - 10 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр Молоко - 80 гр, слив. масло - 3 гр, лук - 20 гр, морковь - 20 гр, соль поваренная Супофрукты - 15 гр, сахар - 10 гр Морковь - 70 гр, чеснок - 2 гр, масло растительное - 1 гр Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр
2. Польмены		200	230			
3. Компот из смеси фруктов + витамин С		180	200			
4. Салат морковный с чесноком		50	60			
5. Хлеб пшеничный и ржаной		40-40	40-40			
Полдник	1. Пряник	20	20	Пряник - 20 гр.		
	Какао с молоком	200	200	Какао - 2 гр, сахар - 10 гр, молоко - 100 гр.		
Ужин	1. Суп картофельный	120	150	Картофель - 150 гр, масло слив - 5 гр, масло растительное - 2 гр, лук - 20 гр, морковь - 20 гр, молоко - 10 гр. Чай - 1 гр, лимон - 5 гр, сахар - 15 гр.		
	2. Чай с тимьяном	200	200			

9-й день

Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	Молоко - 180 гр, крупа ячневая - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр. Сахар - 10 гр, чай - 1 гр. Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин - 60 гр
Обед	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками на 1/6	180	200	рыба - 100 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр. Мясо - 80 гр, рис - 30 гр, масло растительное - 3 гр, масло сливочное - 5 гр, лук - 20 гр, морковь - 20 гр, перец болгарский - 20 гр, соль поваренная, перец, лавровый лист, зелень - 2 гр. Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр. Свекла - 70 гр, чеснок - 1 гр, масло растительное - 1 гр. Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	2. Рис припущенный с мясной подливой	200	230	
	3. Кисель (плодовый ягодный)	180	200	
	4. Салат из свеклы с чесноком	50	60	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Вафли	10	10	Вафли - 10 гр
	2. Кофейный напиток	200	200	Кофе - 2 гр, молоко 100 гр, сахар - 10 гр.
Ужин	1. Картофельное пюре	200	250	Картофель - 150 гр, масло слив - 5 гр, молоко - 40 гр. Кофе - 2 гр, сахар - 10 гр, молоко - 100 гр.
	2. Кофейный напиток			

10-й день	Завтрак	1. Каша молочная «Дружба»	180	200	Молоко - 180гр, рис - 10 гр, пшено - 5 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5гр. Сахар - 15 гр, чай - 2 гр.  Хлеб пшеничный - 40гр, масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоки - 60 гр
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо - 20 гр, горох - 10гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80гр, лук - 15 гр, морковь - 15 гр.  Мясо - 80 гр, макароны - 30гр, масло растительное - 2гр, лук - 20гр, морковь - 20гр. Соль йодированная, перец, лав. лист, зелень - 2гр, мука - 2гр. Сухофрукты - 15 гр, сахар - 10 гр.  Соленые огурцы - 20гр, лук - 10гр, растит масло - 1гр  Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40гр.
		2. Макароны с мясной подливой	200	230	
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	
		4. Салат из соленых огурцов	50	60	
		5. Хлеб пшеничный п ржаной	40-40	40-40	
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки - 10 гр
2. Молоко		200	200	Молоко цельное - 180 гр	
Ужин	Суп вермишелевый молочный хлеб	200	250	Молоко - 180 гр, вермишель - 10гр, сахар - 10гр масло сливочное - 5 гр.	