

Примерное 10-ти дневное меню

День 1

Приём пищи	Наименование блюд	Объем порций
Завтрак 1	Яйцо	1/2
	Плов фруктовый	100
	Чай	150
	Печенье с маслом	2 шт. 5 - 10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Суп полевой со сметаной	180 - 200
	Капуста тушёная	100
	Куры порционные	35 - 50
	Компот	180 - 200
	Хлеб ржаной	35 - 45
	Хлеб пшеничный	20
Полдник	Каша геркулесовая	180 - 200
	Кофейный напиток	35 - 45
	Хлеб пшеничный	20

День 2

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Каша манная	180 - 200
	Кофейный напиток	150 - 200
	Бутерброд с сыром	30/10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Щи со сметаной	180 - 200
	Салат из капусты	130
	Картофельное пюре	70-90
	Гуляш из мяса курицы	180 - 200
	Компот	35 - 45
	Хлеб ржаной	
Полдник	Вареники ленивые	120
	Чай с молоком	150 - 200
	Хлеб пшеничный	

День 3

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Каша пшённая	180 - 200
	Кофейный напиток	150 - 200
	Бутерброд с маслом	30 5 - 10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Щи со сметаной	180 - 200
	Гороховое пюре	100
	Котлета куриная	50 - 75
	Компот	180 - 200
	Хлеб ржаной	35 - 45
Полдник	Рыба под омлетом	70
	Чай с молоком	150-200
	Хлеб пшеничный	30
	Яблоко	100

День 4

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Каша «Дружба»	180 – 200
	Кофейный напиток	150 – 200
	Бутерброд с сыром	30/10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Суп рыбный	180 – 200
	Голубцы ленивые	170 – 190
	Компот	180 – 200
	Хлеб ржаной	35 – 45
	Хлеб пшеничный	20
Полдник	Блины	150
	Молоко	180

День 5

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Запеканка творожная	180
	Какао	150 – 200
	Хлеб пшеничный с маслом	30 5 – 10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Щи со сметаной	180 – 200
	Макароны с маслом	100
	Суфле из отварного мяса	60 – 80
	Компот	180 – 200
	Хлеб ржаной	35 – 45
	Хлеб пшеничный	20
Полдник	Омлет	130
	Чай с молоком	150 – 200
	Хлеб пшеничный	30
	Яблоко	100

День 6

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Яйцо	½
	Макароны с сыром	100/12
	Чай с молоком	150 -200
	Печенье с маслом	2 шт. 5/10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Щи со сметаной	180 – 200
	Гречка отварная с маслом	100
	Куры порционные	35 – 50
	Подлива	50
	Компот	180 – 200
	Хлеб ржаной	35 – 45
	Хлеб пшеничный	20
Полдник	Тефтели рыбные с рисом	140
	Кофейный напиток	150 – 200
	Хлеб пшеничный	30

День 7

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Каша геркулесовая	180 – 200
	Кофейный напиток	150 – 200
	Бутерброд с сыром	30/10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Суп «Полевой» со сметаной	180 – 200
	Капуста тушёная	100
	Котлета из мяса курицы	50 – 75
	Хлеб ржаной	35 – 45
	Компот	180 - 200
Полдник	Сырники	120
	Подлива сладкая	50
	Какао	150 – 200
	Хлеб пшеничный	30

День 8

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Каша манная	180 – 200
	Кофейный напиток	150 – 200
	Бутерброд с маслом, сыром	30 5/10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Щи со сметаной	180 – 200
	Салат из капусты	50
	Картофельное пюре	130
	Гуляш из мяса курицы	70 – 90
	Компот	180 – 200
	Хлеб ржаной	35 - 45
Полдник	Омлет	130
	Какао	150 – 200
	Хлеб пшеничный	30
	Яблоко	100

День 9

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Каша пшенная	180 – 200
	Кофейный напиток	150 – 200
	Бутерброд с маслом	30 5/10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Суп вермишелевый со сметаной	180 – 200
	Рагу овощное	150
	Биточки из мяса курицы	50 – 75
	Компот	180 – 200
	Хлеб ржаной	35 - 45
Полдник	Запеканка творожная с печеньем	140
	Чай с молоком	150 – 200
	Хлеб пшеничный	50
	Яблоко	100

День 10

Приём пищи	Наименование блюд, продукты	Объем порций
Завтрак 1	Вермишель молочная	180 – 200
	Какао	150 – 200
	Бутерброд с сыром	30/10
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Борщ со сметаной	180 – 200
	Салат из капусты	160 – 180
	Жаркое по – домашнему	180 – 200
	Компот	35 – 45
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	
Полдник	Пирожок с повидлом	75
	Молоко	190
	яблоко	100