

10 – ти дневное меню жителей Изумрудного города



(3 – 7 лет)



1 - ый день

Завтрак

Макароньы, запеченные с сыром.....	200 гр.
Масло сливочное	3 гр.
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.



2-ой завтрак

Сок	200 гр.
-----------	---------



Обед

Икра морковная	60 гр.
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220 гр.
Гуляш из говядины	55/30 гр.
Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.
Компот из кураги	200 гр.
Хлеб пшеничный	10 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.



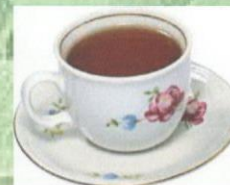
Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Пряник заварной	70 гр.



Ужин

Пудинг овощной с молочным соусом.....	180/40 гр.
Чай с сахаром	200 гр.
Хлеб пшеничный	40 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	40 гр.
Груша	100 гр.



2 - ой день



Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	209 гр.
Молоко кипяченое	200 гр.
Сыр твердый	7 гр.
Хлеб пшеничный	10 гр.

2-ой завтрак

Апельсин	130 гр.
----------------	---------



Обед

Огурцы свежие	60 гр.
Суп из овощей с мясом, со сметаной	200 гр.
Рыба, тушенная в томате с овощами	70 гр.
Картофельное пюре	120 гр.
Кисель плодово-ягодный	180 гр.
Хлеб пшеничный	40 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	40 гр.



Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Пирожок из бездрожжевого теста с капустой	70 гр.



Ужин

Морковь, тушенная с яблоками	100 гр.
Вареники ленивые	135 гр.
Чай с лимоном	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.



Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	200 гр.
Масло сливочное	3 гр.
Сыр твердый	7 гр.
Чай с молоком	200 гр.
Хлеб пшеничный	40 гр.

2-ой завтрак

Сок	200 гр.
-----------	---------

Обед

Икра свекольная	60 гр.
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200 гр.
Суфле из кур	70 гр.
Рагу из овощей с кабачками	120 гр.
Напиток витаминный	150 гр.
Хлеб пшеничный	10 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.

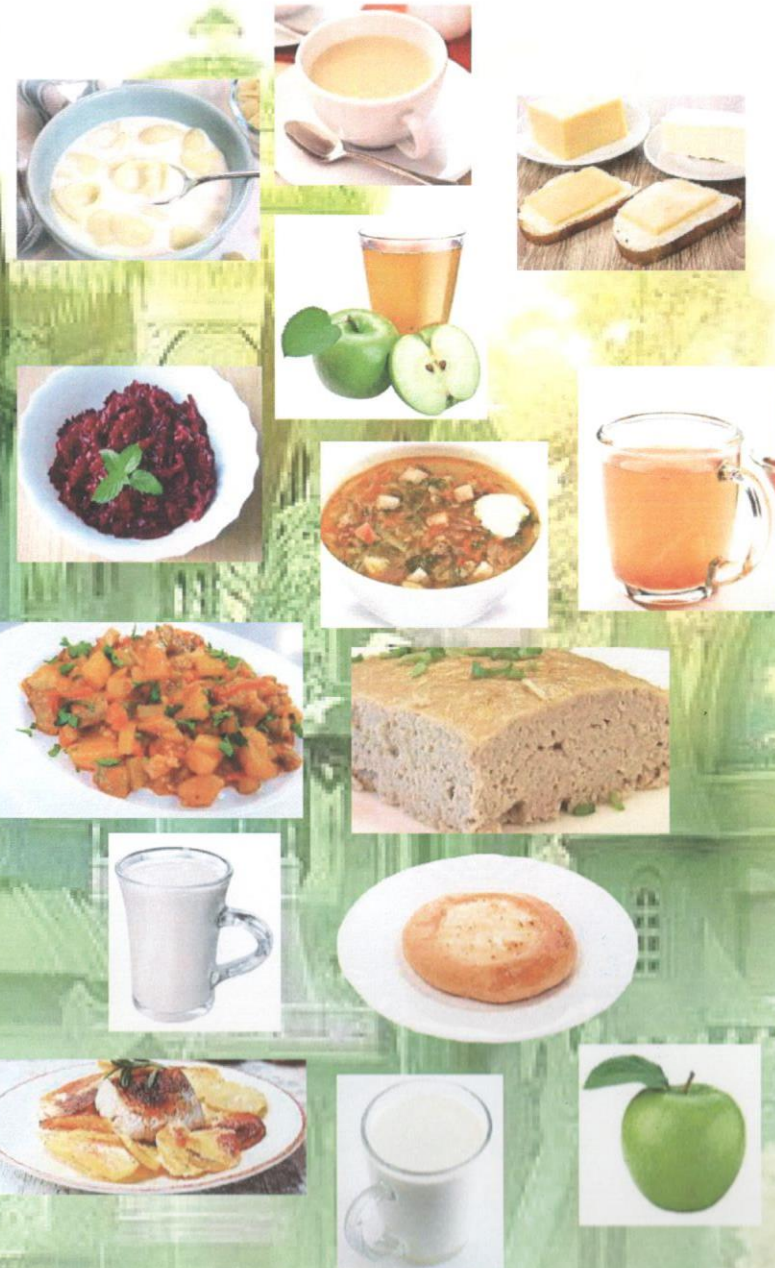
Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Ватрушка с творогом	70 гр.

Ужин

Рыба, запеченная с картофелем, по - русски	200 гр.
Молоко кипяченое	200 гр.
Хлеб пшеничный	40 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	40 гр.
Яблоко	100 гр.

3 - ий день



4 - ый день



Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	209 гр.
Сыр твердый	7 гр.
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200 гр.
Хлеб пшеничный	40 гр.

2-ой завтрак

Груша.....	140 гр.
------------	---------

Обед

Помидоры свежие	60 гр.
Свекольник с мясом, со сметаной	200 гр.
Колбасные изделия отварные	69 гр.
Капуста тушеная	120 гр.
Компот из смеси сухофруктов	200 гр.
Хлеб пшеничный	10 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Оладьи с сахаром.....	77гр.

Ужин

Морковь, тушенная с курагой	80 гр.
Запеканка из творога с соусом молочным	135/40 гр.
Чай с сахаром	200 гр.
Хлеб пшеничный	20 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.

Завтрак

Каша манная молочная жидкая с маслом	209 гр.
Какао с молоком	200 гр.
Повидло яблочное	5 гр.
Хлеб пшеничный с железом	50 гр.

2-ой завтрак

Кисломолочный напиток	200 гр.
-----------------------------	---------

Обед

Маринад овощной с томатом	60 гр.
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	200 гр.
Жаркое по-домашнему	180 гр.
Кисель плодово-ягодный	180 гр.
Хлеб пшеничный с железом	10 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

Полдник

Сок	200 гр.
Печенье	50 гр.
Яблоко	100 гр.

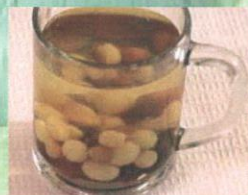
Ужин

Фрикадельки рыбные	60 гр.
Запеканка овощная	200 гр.
Чай с лимоном	200 гр.
Хлеб пшеничный с железом	30 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.

5 - ый день



6 - ой день



Завтрак

Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	209 гр.
Сыр твердый	7 гр.
Чай с молоком	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.

2-ой завтрак

Сок.....	200 гр.
----------	---------

Обед

Икра авекольная 60 гр.	
Суп картофельный с бобовыми и мясом	200 гр.
Тефтели из говядины в томатном соусе	100 гр.
Картофельное пюре	120 гр.
Компот из изюма	200 гр.
Хлеб пшеничный	20 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Тряник заварной	70 гр.

Ужин

Голубцы овощные с молочным соусом	220 гр.
Молоко кипяченое	200 гр.
Хлеб пшеничный	20 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.
Яблоко	100 гр.

Завтрак

Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	200/30 гр.
Кофейный напиток с молоком.....	200 гр.
Масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный	10 гр.

2-ой завтрак

Груша.....	140 гр.
------------	---------

Обед

Огурцы свежие	60 гр.
Суп-пюре из разных овощей с мясом	200 гр.
Рыба, припущенная в молоке	70 гр.
Рис отварной	150 гр.
Кисель плодово-ягодный	180 гр.
Хлеб пшеничный	40 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.

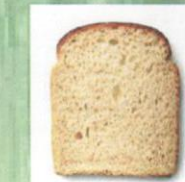
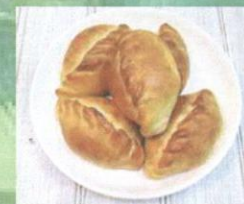
Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Пирожок печеный с капустой	70 гр.

Ужин

Кнели из говядины	70 гр.
Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом	150 гр.
Чай с лимоном	200 гр.
Хлеб пшеничный с железом	30 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

7 - ой день



8 - ой день



Завтрак

Омлет с зеленым горошком	200 гр.
Масло сливочное	3 гр.
Чай с сахаром	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.

2-ой завтрак

Сок.....	200 гр.
----------	---------

Обед

Сельдь с луком	33/17 гр.
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200гр.
Котлета куриная припущенная	70 гр.
Картофель отварной	120 гр.
Напиток витаминный	150 гр.
Хлеб пшеничный	10 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Запеканка пшенная со свежими плодами	80 гр.
Соус фруктовый из кураги	30 гр.

Ужин

Овощи, припущенные в молочном соусе	200 гр.
Молоко кипяченое	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.



9 - ый день

Завтрак

Каша «Дружба» с маслом	209 гр.
Сыр твердый	7 гр.
Какао с молоком	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.



2-ой завтрак

Апельсин.....	130 гр.
---------------	---------



Обед

Помидоры свежие	160 гр.
Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной	200 гр.
Запеканка картофельная с печенью	200 гр.
Компот из плодов шиповника	180 гр.
Хлеб пшеничный	20 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.



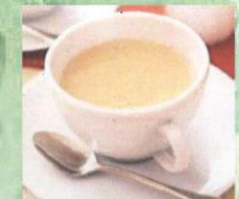
Полдник

Кисломолочный напиток	180 гр.
Макаронник	100 гр.
Соус молочный сладкий	30 гр.

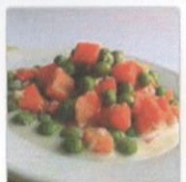


Ужин

Маринад овощной с томатом	120 гр.
Рыба, запеченная в омлете	90 гр.
Чай с молоком	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.



10 - ый день



Завтрак

Крупеник из гречневой крупы	200 гр.
Повидло яблочное	5 гр.
Кофейный напиток с молоком	200гр.
Хлеб пшеничный с железом.....	20 гр.

2-ой завтрак

Кисломолочный напиток.....	200 гр.
----------------------------	---------

Обед

Морковь в молочном соусе с зеленым горошком ...	60 гр.
Суп картофельный с рыбой	200 гр.
Биточки из говядины	70 гр.
Капуста тушеная	120 гр.
Кисель плодово-ягодный	200гр.
Хлеб пшеничный с железом.....	10 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

Полдник

Напиток витаминный.....	200 гр.
Булочка «Розовая»	70 гр.

Ужин

Огурцы свежие	60 гр.
Картофель, тушеный с луком	180 гр.
Чай с лимоном	200 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.