

ПРИМЕРНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
на 14 дней АУ ТО "ЦКР "Родник"

1 день

завтрак

- 1 Какао с молоком
- 2 Бутерброд с маслом
- 3 Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом
- 4 Яблоко

обед

- 1 Суп картофельный с мясными фрикадельками
- 2 Плов с мясом
- 3 Компот из свежих яблок с клюквой
- 4 Хлеб ржаной
- 5 Хлеб пшеничный
- 6 Помидоры свежие

полдник

- 1 Кулебяка с рыбой
- 2 Сок

ужин

- 1 Салат из капусты
- 2 Курица, запеченная с картофелем в сметанном соусе
- 3 Чай с сахаром
- 4 Хлеб пшеничный

ужин 2

- 1 Кисломолочный напиток
- 2 Печенье

2 день

завтрак

- 1 Кофейный напиток
- 2 Пудинг из творога со сгущенным молоком
- 3 Бутерброд с сыром
- 4 Апельсины

обед

- 1 Салат из свежих огурцов
- 2 Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом
- 3 Макароны отварные
- 4 Гуляш
- 5 Компот из с/ф
- 6 Хлеб ржаной
- 7 Хлеб пшеничный

полдник

- ужин
 - 1 Шарлотка яблочная простая
 - 2 Сок

- ужин 2
 - 1 Салат из свежих помидор
 - 2 Шницель рыбный натуральный
 - 3 Картофельное пюре
 - 4 Чай с ягодами и сахаром
 - 5 Хлеб ржаной
 - 6 Хлеб пшеничный

- ужин 2
 - 1 Кисломолочный напиток
 - 2 Печенье

3 день

- завтрак
 - 1 Бутерброд с маслом, сыром
 - 2 Чай с сахаром
 - 3 Суп молочный с крупой
 - 4 Вафли
 - 5 Яблоко

- обед
 - 1 Салат из свеклы и моркови с зеленым горошком
 - 2 Уха рыбацкая
 - 3 Мясо, тушеное с картофелем
 - 4 Отвар из шиповника
 - 5 Хлеб ржаной
 - 6 Хлеб пшеничный

- полдник
 - 1 Сок
 - 2 Булочка Фантазия

- ужин
 - 1 Огурец свежий
 - 2 Котлеты мясные
 - 3 Хлеб пшеничный
 - 4 Рис припущенный с овощами
 - 5 Кисель из ягод

- ужин 2
 - 1 Кисломолочный напиток
 - 2 Печенье

4 день

завтрак

- 1 Груша
- 2 Хлеб пшеничный
- 3 Хлеб ржаной
- 4 Кукуруза
- 5 Какао с молоком
- 6 Омлет натуральный с маслом
- 7 Бутерброд с маслом

обед

- 1 Щи по-уральски с мясом со сметаной
- 2 Компот из свежих яблок
- 3 Салат из свежей капусты с морковью
- 4 Биточки рубленые из птицы запеченные
- 5 Овощи тушеные в соусе
- 6 Хлеб ржаной
- 7 Хлеб пшеничный

полдник

- 1 Сок
- 2 Пирог манный

ужин

- 1 Томаты консервированные
- 2 Запеканка картофельная с мясом
- 3 Творожный десерт
- 4 Чай с сахаром

ужин 2

- 1 Печенье
- 2 Кисломолочный напиток

5 день

завтрак

- 1 Яблоко
- 2 Йогурт
- 3 Бутерброд с сыром
- 4 Хлеб ржаной
- 5 Каша пшеничная молочная жидкая с маслом
- 6 Кофейный напиток

обед

- 1 Рыба ,запеченная с маслом
- 2 Рассольник с мясом
- 3 Салат "Бурячок"
- 4 Компот из изюма
- 5 Хлеб пшеничный

- 6 Хлеб ржаной
- 7 Картофельное пюре
- полдник
- 1 Сок
- 2 Булочка Ванильная
- ужин
- 1 Чай с лимоном
- 2 Салат из свежих помидор с перцем
- 3 Соус красный основной
- 4 Тефтели из мяса с соусом
- 5 Хлеб пшеничный
- 6 Хлеб ржаной
- 7 Каша гречневая вязкая
- ужин 2
- 1 Печенье
- 2 Кисломолочный напиток

6 день

- завтрак
- 1 Чай с молоком
- 2 Апельсины
- 3 Бутерброд с маслом, сыром
- 4 Запеканка из творога со сгущ, молоком
- обед
- 1 Салат из моркови
- 2 Сок
- 3 Суп картофельный с рисом
- 4 Макароны отварные с овощами
- 5 Биточки из мяса
- 6 Хлеб пшеничный
- 7 Хлеб ржаной
- полдник
- 1 Молоко витаминизированное
- 2 Булочка Домашняя
- ужин
- 1 Помидоры свежие
- 2 Котлеты рыбные
- 3 Рис припущенный
- 4 Хлеб пшеничный
- 5 Хлеб ржаной
- 6 Чай с сахаром
- ужин 2
- 1 Печенье
- 2 Кисломолочный напиток

7 день

завтрак

- 1 Яблоко
- 2 Каша манная молочная с маслом
- 3 Чай с сахаром
- 4 Бутерброд с маслом
- 5 Яйцо вареное
- 6 Хлеб пшеничный

обед

- 1 Гречка отварная
- 2 Хлеб ржаной
- 3 Хлеб пшеничный
- 4 Свекольник с мясом, со сметаной
- 5 Огурец свежий
- 6 Компот из апельсинов
- 7 Печень по-строгановски

полдник

- 1 Сок
- 2 Булочка Дорожная

ужин

- 1 Салат витаминный
- 2 Хлеб ржаной
- 3 Картофель припущенный с зеленью
- 4 Чай с ягодами и сахаром
- 5 Котлета особая

ужин 2

- 1 Кисломолочный напиток
- 2 Печенье

8 день

завтрак

- 1 Кофейный напиток
- 2 Бутерброд с маслом, сыром
- 3 Каша "Геркулесовая" с курагой и маслом

обед

- 4 Груша
- 1 Биточки рыбные
- 2 Хлеб ржаной
- 3 Хлеб пшеничный
- 4 Суп гороховый с гренками и мясом
- 5 Салат из свежих огурцов
- 6 Картофельное пюре
- 7 Компот из с/ф

полдник

- 1 Сок
- 2 Пирог манный

ужин

- 1 Каша гречневая вязкая
- 2 Салат "Пестрый"
- 3 Чай с лимоном
- 4 Хлеб ржаной
- 5 Хлеб пшеничный
- 6 Фрикадельки из мяса паровые с соусом

ужин 2

- 1 Кисломолочный напиток
- 2 Печенье

9 день

завтрак

- 1 Чай с молоком
- 2 Яблоко
- 3 Каша рисовая молочная с маслом
- 4 Бутерброд горячий с сыром, помидором

обед

- 1 Сок
- 2 Помидор свежий
- 3 Суп с макаронными изделиями и картофелем, с мясными фрикадельками
- 4 Рагу из овощей
- 5 Хлеб ржаной
- 6 Хлеб пшеничный
- 7 Ежики из мяса с рисом, с маслом

полдник

- 1 Молоко витаминизированное
- 2 Пирог морковный

ужин

- 1 Салат из свеклы с сыром
- 2 Чай с сахаром
- 3 Картофель толченый по деревенски
- 4 Хлеб ржаной
- 5 Мясо тушеное с соусом сметанным

ужин 2

- 1 Кисломолочный напиток
- 2 Печенье

10 день

завтрак

- 1 Бутерброд с маслом
- 2 Каша пшенная с маслом
- 3 Йогурт
- 4 Апельсины
- 5 Какао с молоком

обед

- 1 Хлеб пшеничный
- 2 Салат из свежей капусты с морковью
- 3 Поджарка из говядины
- 4 Суп рыбный с фрикадельками
- 5 Макароны отварные
- 6 Сок
- 7 Хлеб ржаной

полдник

- 1 Булочка Дорожная
- 2 Напиток лимонный

ужин

- 1 Вафли
- 2 Плов из курицы
- 3 Хлеб пшеничный
- 4 Чай с молоком сгущенным
- 5 Огурец свежий

ужин 2

- 1 Кисломолочный напиток
- 2 Печенье

11 день

завтрак

- 1 Бутерброд с сыром
- 2 Хлеб ржаной
- 3 Омлет натуральный с маслом
- 4 Кофейный напиток
- 5 Яблоко

обед

- 1 Хлеб ржаной
- 2 Хлеб пшеничный
- 3 Салат из моркови с изюмом
- 4 Рассольник домашний с мясом и сметаной
- 5 Компот из с/ф

- полдник
- 6 Мясо духовое
- ужин
- 1 Ватрушка "Царская"
 - 2 Молоко витаминизированное
- ужин 2
- 1 Хлеб ржаной
 - 2 Сок
 - 3 Картофельное пюре
 - 4 Салат из свежих помидор
 - 5 Котлета рыбная "Лада"
- ужин 2
- 1 Кисломолочный напиток
 - 2 Печенье

12 день

- завтрак
- 1 Чай с молоком
 - 2 Бутерброд с сыром
 - 3 Каша кукурузная с маслом
 - 4 Хлеб пшеничный
 - 5 Груша
- обед
- 1 Рыба тушен, в томате с овощами
 - 2 Отвар из шиповника
 - 3 Салат из свежих помидор с перцем
 - 4 Хлеб ржаной
 - 5 Картофель припущенный с зеленью
 - 6 Суп овощной с мясом и яйцом
 - 7 Хлеб пшеничный
- полдник
- 1 Сок
 - 2 Шарлотка яблочная простая
- ужин
- 1 Капуста тушеная в сметане
 - 2 Салат из свежих огурцов
 - 3 Шницель из мяса
 - 4 Хлеб ржаной
 - 5 Чай с сахаром
- ужин 2
- 1 Печенье
 - 2 Кисломолочный напиток

13 день

завтрак

- 1 Яблоко
- 2 Бутерброд с маслом
- 3 Чай с ягодами и сахаром
- 4 Запеканка из творога с изюмом с сгущ,молоком

обед

- 1 Плов с мясом
- 2 Салат из свежих огурцов с зел.горошком
- 3 Суп с домашней лапшой
- 4 Компот из свежих яблок
- 5 Хлеб ржаной
- 6 Хлеб пшеничный

полдник

- 1 Пирог "Зебра"
- 2 Молоко витаминизированное

ужин

- 1 Огурец соленый
- 2 Сок
- 3 Хлеб пшеничный
- 4 Зразы рубленые из птицы с сыром
- 5 Овощи запеченные

ужин 2

- 1 Кисломолочный напиток
- 2 Печенье

14 день

завтрак

- 1 Бутерброд с джемом
- 2 Каша гречневая на молоке
- 3 Чай с молоком сгущеным
- 4 Апельсины

обед

- 1 Винегрет овощной
- 2 Щи из свежей капусты с мясом
- 3 Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с маслом
- 4 Хлеб пшеничный
- 5 Хлеб ржаной
- 6 Компот из изюма
- 7 Макароны отварные

полдник

- 1 Булочка Ванильная
- 2 Сок

ужин

- 1 Хлеб ржаной

- 2 Картофельное пюре
- 3 Рыба ,запеченная с маслом
- 4 Салат из свежих помидор и кукурузы конс.
- 5 Напиток лимонный

ужин 2

- 1 Печенье
- 2 Кисломолочный напиток