

Сад (лето рацион)
2025

1 неделя	1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
	Завтрак									
	Чай с молоком**	180	Кофейный напиток с молоком *	200	Сыр (порциями) 10*	10	Хлеб пшеничный (20) *	20	Сыр (порциями) 10*	10
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" (200)*	200	Запеканка из творога с соусом сметанным*	110	Каша жидкая манная	180	Омлет натуральный(150)*	150	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200
	Бутерброд с маслом (40) *	40	Джем (15)	15	Какао с молоком*	200	Икра кабачковая (40)	40	Кофейный напиток с молоком *	200
			Хлеб пшеничный (20) *	20						
			Соус сметанный(60) *	60	Хлеб пшеничный (30) *	30	Чай с сахаром *	150	Хлеб пшеничный (20) *	20
	Завтрак 2									
	Кефир**	180	Напиток витаминизированный	167	Молоко жир 2,5 %(180) *	180	Йогурт жир 2,5 %(180) *	180	Напиток витаминизированный	167
	Обед									
	Хлеб ржаной (50) *	50			Хлеб ржаной (50) *	50	Хлеб ржаной (50) *	50		
	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб ржаной (30) *	30	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб ржаной (50) *	50
	Помидор в разрезе	60	Хлеб пшеничный (20) *	20	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	180	Тефтели мясные(80)	80	Хлеб пшеничный (20) *	20
	Компот из изюма(180) *	180	Суп из овощей	180	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	50	Суп картофельный с клецками**	180	Свекольник	180
	Каша ячневая рассыпчатая	150	Огурец в нарезке	60	Плов из птицы	210	Пюре из свеклы*	150	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) *	50
	Борщ с мясом*	180	Компот из сушеных фруктов (180) *	180	Кисель (180) *	180	Помидор в разрезе	60	Рыба,запеченная с картофелем	210
	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный*	100	Капуста тушеная с мясом(150)	150	Гренки из пшеничного хлеба (15)*	15	Компот из кураги(180) *	180	Компот из сушеных фруктов (180) *	180
	Уплотненный полдник									
	Яблоки (100) *	100	Хлеб пшеничный (20) *	20	Яблоки (100) *	100	Хлеб пшеничный (15) *	15	Яблоки (100) *	100
	Хлеб пшеничный (20) *	20	Пюре картофельное (130) *	130	Чай с лимоном**	180	Соус сметанный**	50	Хлеб пшеничный (20) *	20
	Сок яблочный(180)*	180	Печенье(30) *	30	Хлеб пшеничный (15) *	15	Салат из моркови**	115	Рис отварной с овощами	130
	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	60	Оладьи из печени по-кунцевски	80	Рагу из овощей с кабачками	150	Молоко жир 2,5 %(180) *	180	Пирожок с повидлом	80
	Омлет паровой с мясом*	150	Напиток из плодов шиповника(180) *	180	Вафли (30) *	30	Груши	100	Напиток из плодов шиповника(180) *	180

	Вафли (30) *	30	Апельсины (100) *	100	Биточки рыбные	80	Вареники ленивые(150) *	150	Икра баклажанная	80
--	--------------	----	-------------------	-----	----------------	----	-------------------------	-----	------------------	----

2 неделя	1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
	Завтрак									
	Каша молочная кукурузная	180	Яйца вареные*	40	Сыр (порциями) 10*	10	Хлеб пшеничный (20) *	20	Сыр (порциями)*	8
	Какао с молоком*	200	Чай с молоком (200) *	200	Кофейный напиток с молоком**	180	Омлет натуральный(150)*	150	Каша пшеничная молочная	180
	Бутерброд с маслом (40) *	40	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	200	Каша рисовая молочная	180	Икра кабачковая (40)	40	Какао с молоком*	200
					Хлеб пшеничный (30) *	30	Чай с молоком (200) *	200	Хлеб пшеничный (20) *	20
	Завтрак 2									
	Кефир м.д.ж. 2,5%(180) *	180	Молоко жир 2,5 %(180) *	180	Напиток витаминизированный	167	Молоко жир 2,5 %(180) *	180	Йогурт жир 2,5 %(180) *	180
	Обед									
	Хлеб ржаной (50) *	50	Хлеб ржаной(30) *	30	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (15) *	15	Хлеб ржаной (20) *	20
	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	50	Суп картофельный с бобовыми *	200	Хлеб пшеничный (20) *	20
	Огурец в нарезке	60	Помидор в разрезе	60	Компот из сушеных фруктов (180) *	180	Салат из кукурузы (консервированной) (50) *	50	Суп картофельный с мясными фрикадельками**	180
	Компот из изюма(180) *	180	Котлеты рубленые из птицы	80	Каша пшеничная *	150	Компот из изюма(180) *	180	Рагу из овощей с кабачками	150
	Голубцы ленивые (190)	190	Кисель (180) *	180	Гуляш из отварного мяса*	100	Жаркое по-домашнему(200)*	200	Компот из сушеных фруктов (180) *	180
	Борщ с фасолью и картофелем(180) *	180	Горошница	150	Борщ зеленый**	180	Гренки из пшеничного хлеба (15)*	15	Биточки рыбные	80
			Щи из свежей капусты с картофелем(180)	180	Хлеб ржаной (30) *	30	Хлеб ржаной (20) *	20		
	Уплотненный полдник									
	Яблоки (100) *	100	Шанежка с яблоками	60	Яблоки (100) *	100				
	Хлеб пшеничный (20) *	20	Чай с лимоном**	180	Чай с молоком**	180	Яблоки (100) *	100		
	Сок яблочный*	200	Хлеб пшеничный (15) *	15	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (15) *	15	Яблоки (100) *	100
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	Рыба, запеченная с морковью*	80	Печенье(30) *	30	Сырники из творога с джемом (130/20) *	150	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100
	Икра овощная	130	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	Макаронные изделия отварные с маслом(130) *	130	Снежок жир 2,5 %(180) *	180	Оладьи	140
Вафли (30) *	30	Груши	100	Икра баклажанная	80	Салат из моркови с яблоками*	120	Напиток из плодов шиповника	200	