

| Перечень блюд 10-дневного циклического меню САД 1-2 кв. 2025 г. (10,5-часовой режим) |                                                                 |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1 ДЕНЬ                                                                               |                                                                 |                                    |
| Завтрак                                                                              | Обед                                                            | Полдник                            |
| Яйцо вареное 1 шт                                                                    | Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной 200/4 гр       | Молоко кипяченое 180 г             |
| Икра кабачковая (консерв) 60 г                                                       | Котлета "Пермская" 80 г                                         | Печенье сдобное 40г                |
| Хлеб ржаной 40 г                                                                     | Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г |                                    |
| Масло сливочное 5 г                                                                  | Хлеб пшеничный 60 г                                             |                                    |
| Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г                                                   | Компот из сухофруктов 180 г                                     |                                    |
|                                                                                      |                                                                 |                                    |
| 2 -ой завтрак                                                                        |                                                                 |                                    |
| Сок фруктовый в ассортименте 180 г                                                   |                                                                 |                                    |
|                                                                                      |                                                                 |                                    |
| 2 ДЕНЬ                                                                               |                                                                 |                                    |
| Завтрак                                                                              | Обед                                                            | Полдник                            |
| Каша вязкая рисовая молочная 200/5 г                                                 | Суп картофельный с лапшой домашней 200 г                        | Чай с молоком 200 гр               |
| Сыр российский 15 г                                                                  | Биточки из птицы 80 г                                           | Булочка "Домашняя" 50 г            |
| Хлеб пшеничный 40 г                                                                  | Рагу из овощей 150/5 г                                          |                                    |
| Масло сливочное 5 г                                                                  | Хлеб пшеничный 30 г                                             |                                    |
| Чай с сахаром 200/10 г                                                               | Хлеб ржаной 30 г                                                |                                    |
|                                                                                      | Кисель из яблок свежих 180 г                                    |                                    |
| 2 -ой завтрак                                                                        |                                                                 |                                    |
| Яблоки свежие 75 г                                                                   |                                                                 |                                    |
|                                                                                      |                                                                 |                                    |
| 3 ДЕНЬ                                                                               |                                                                 |                                    |
| Завтрак                                                                              | Обед                                                            | Полдник                            |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 г                                   | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 г                 | Напиток из плодов шиповника 180 гр |
| Хлеб ржаной 40 г                                                                     | Котлеты из говядины 80 г                                        | Булочка "Умница" йод. 50 г         |
| Масло сливочное 5 г                                                                  | Макароны отварные с маслом 130 г                                |                                    |
| Какао с молоком 180 г                                                                | Хлеб пшеничный 60 г                                             |                                    |
|                                                                                      | Компот из свежих яблок 180 г                                    |                                    |
| 2 -ой завтрак                                                                        |                                                                 |                                    |
| Напиток овощной 180 г                                                                |                                                                 |                                    |
|                                                                                      |                                                                 |                                    |
| 4 ДЕНЬ                                                                               |                                                                 |                                    |
| Завтрак                                                                              | Обед                                                            | Полдник                            |
| Каша манная молочная жидкая 200/5г                                                   | Суп картофельный с бобовыми 200 г                               | Молоко кипяченое 180 г             |
| Масло сливочное 5 г                                                                  | Тефтели рыбные с соусом 80/50 г                                 | Пряники в ассортименте 40 г        |
| Хлеб пшеничный 40 г                                                                  | Рис припущенный 150 г                                           |                                    |
| Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 г                                                   | Хлеб пшеничный 60 г                                             |                                    |
|                                                                                      | Напиток из плодов шиповника 180 г                               |                                    |
| 2 -ой завтрак                                                                        |                                                                 |                                    |
| Яблоки свежие 75 г                                                                   |                                                                 |                                    |
|                                                                                      |                                                                 |                                    |
| 5 ДЕНЬ                                                                               |                                                                 |                                    |
| Завтрак                                                                              | Обед                                                            | Полдник                            |
| Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 г                                     | Суп картофельный с вермишелью 200 г                             | Кефир 180 г                        |
| Масло сливочное 5 г                                                                  | Котлеты из говядины 80 г                                        | Крендель сахарный 50 г             |
| Хлеб ржаной 40 г                                                                     | Каша пшеничная рассыпчатая 150/5                                |                                    |
| Чай с сахаром 200/10 г                                                               | Хлеб пшеничный 30 г                                             |                                    |
|                                                                                      | Хлеб ржаной 30 г                                                |                                    |
| 2 -ой завтрак                                                                        | Компот из сухофруктов 180 г                                     |                                    |
| Яблоки свежие 75 г                                                                   |                                                                 |                                    |
|                                                                                      |                                                                 |                                    |
| 6 ДЕНЬ                                                                               |                                                                 |                                    |
| Завтрак                                                                              | Обед                                                            | Полдник                            |
| Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 г                                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 г           | Чай с молоком 200 гр               |
| Масло сливочное 5 г                                                                  | Тефтели из говядины с соусом 80/50 г                            | Печенье сдобное 40г                |
| Хлеб пшеничный 40 г                                                                  | Каша гречневая рассыпчатая 150/5 г                              |                                    |

|                                                 |                                                                 |                                 |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Чай с лимоном 200/10/7 г                        | Хлеб пшеничный 60 г                                             |                                 |
|                                                 | Кисель из яблок свежих 180 г                                    |                                 |
| 2 -ой завтрак                                   |                                                                 |                                 |
| Мандарины свежие 75 г                           |                                                                 |                                 |
| 7 ДЕНЬ                                          |                                                                 |                                 |
| Завтрак                                         | Обед                                                            | Полдник                         |
| Суп молочный с макаронными изделиями 200/3 г    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 г                | Молоко кипяченое 180 г          |
| Масло сливочное 5 г                             | Зразы рыбные рубленые с яйцом 80 г                              | Сдоба обыкновенная 50 г         |
| Хлеб ржаной 40 г                                | Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г |                                 |
| Чай с сахаром 200/10 г                          | Хлеб пшеничный 30 г                                             |                                 |
|                                                 | Хлеб ржаной 30 г                                                |                                 |
| 2 -ой завтрак                                   | Компот из сухофруктов 180г                                      |                                 |
| Яблоки свежие 75 г                              |                                                                 |                                 |
|                                                 |                                                                 |                                 |
| 8 ДЕНЬ                                          |                                                                 |                                 |
| Завтрак                                         | Обед                                                            | Полдник                         |
| Каша пшеничная молочная вязкая с маслом 200/5   | Суп из овощей 200 г                                             | Кефир 180 г                     |
| Хлеб пшеничный 40 г                             | Плов из птицы 80/160 г                                          | Пирожок печеный с повидлом 50 г |
| Масло сливочное 5 г                             | Хлеб пшеничный 50 г                                             |                                 |
| Чай с сахаром 200/10 г                          | Компот из свежих яблок 180 г                                    |                                 |
|                                                 |                                                                 |                                 |
| 2 -ой завтрак                                   |                                                                 |                                 |
| Напиток овощной 180 г                           |                                                                 |                                 |
|                                                 |                                                                 |                                 |
| 9 ДЕНЬ                                          |                                                                 |                                 |
| Завтрак                                         | Обед                                                            | Полдник                         |
| Каша пшеничная жидкая молочная с маслом 200/5 г | Суп картофельный с клецками 200 г                               | Ряженка 180 г                   |
| Хлеб ржаной 40 г                                | Котлеты из говядины 80 гр                                       | Коржики молочные 50 г           |
| Сыр российский 15 г                             | Капуста тушеная 150 г                                           |                                 |
| Кофейный напиток с молоком 180 г                | Хлеб пшеничный 30 г                                             |                                 |
|                                                 | Хлеб ржаной 30 г                                                |                                 |
| 2 -ой завтрак                                   | Напиток из плодов шиповника 180 г                               |                                 |
| Бананы свежие 75 г                              |                                                                 |                                 |
|                                                 |                                                                 |                                 |
| 10 ДЕНЬ                                         |                                                                 |                                 |
| Завтрак                                         | Обед                                                            | Полдник                         |
| Оладьи с повидлом 120/10 г                      | Суп картофельный с крупой 200 г                                 | Кефир 180 г                     |
| Хлеб пшеничный 40 г                             | Котлеты рыбные 80 г                                             | Пряники в ассортименте 40 г     |
| Масло сливочное 5 г                             | Пюре картофельное 150 г или Картофель отварной с маслом 150/5 г |                                 |
| Чай с лимоном 200/10/7 г                        | Хлеб пшеничный 50 г                                             |                                 |
|                                                 | Компот из сухофруктов 180 г                                     |                                 |
| 2 -ой завтрак                                   |                                                                 |                                 |
| Яблоки свежие 75 г                              |                                                                 |                                 |
|                                                 |                                                                 |                                 |
|                                                 |                                                                 |                                 |