

**Перспективное меню на 14 дней МБУ «СРЦдН» Белгородского района**

	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4</b>	<b>День 5</b>	<b>День 6</b>	<b>День 7</b>
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая, жидкая (200/200/300) Кофейный напиток с молоком (200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Омлет натуральный (120), Кукуруза консервированная отварная (50/100/100), Кофейный напиток с молоком (200), Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Каша из «геркулесовая» жидкая (200/200)/300), Кофейный напиток с молоком (200), Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Запеканка творожная (180/240/240). Кофейный напиток с молоком (200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15);	Каша пшеничная молочная (200/200/300), Кофейный напиток с молоком (200), Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Лапшевник (180/180/200), Кофейный напиток с молоком (200), Хлеб пшеничный с маслом, сыром (-/15/25)	Колбаса отварная (35/85/85), Капуста тушеная (150/200/200), Кофейный напиток с молоком (200/), Хлеб пшеничный с маслом (-/15)
<b>2-й завтрак</b>	10 ч Фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречкой (250), Котлета мясная (90/105/105), Капуста тушеная, (150/200/200) Помидор (30/60/60), Компот из с. фруктов (200), хлеб ржано-пшеничный.	Свекольник (250), Гуляш мясной (100), Картофельное пюре (150/200/250), Салат: морковь и горошек (50/100/100), Компот из с. Фруктов (200), Хлеб ржано-пшеничный.	Суп картофельный с горохом (250), М/птицы отварное (155\155\155), Рис отварной (90/140/180), Салат: свекла и огурец (50/100/100); Сок (200), Хлеб ржано-пшеничный.	Щи из св. капусты с картофелем (250), Фрикадельки мясные (110/145;180), Макароны отварные (100/160/210) Салат из свеклы отварной (50/100/100); Сок (200), Хлеб ржано-пшеничный.	Рассольник ленинградский (250), Биточки мясные (150/150/250), Картофель отварной 150/150/250), Помидор (50/80/80), Компот из с. фруктов (200), Хлеб ржано-пшеничный.	Суп овощной (250), Птица тушеная (140/200/200) Картофельное пюре (150/200/250), Икра свекольная (50/100/100), Сок (200), Хлеб ржано - пшеничный.	Суп картофельный с пшеном (250), Плов (210/210/250), Салат: свекла и огурец (50/100/100) Компот из с. фруктов (200), Хлеб ржано – пшеничный.
<b>Полдник</b>	Булочка «розовая» (60), Сок (200) Фрукты (130/150/150)	Салат «весна» (100/100/200), хлеб, Кисель (200), Фрукты (130/150/150)	Булочка «российская» (60), Какао с молоком (200), Фрукты (130/150/150)	Какао с молоком (200), Печенье (50/60/60) Фрукты (130/150/150)	Яйцо вареное (40) Кукуруза консервированная отварная (30/60/60) Сок (200), Фрукты (130/150/150)	Булочка «молочная» (50) Кефир (200). Фрукты (130/150/150)	Блины (50/150/150) Какао с молоком (200/200), Фрукты (130/150/150)
<b>Ужин</b>	Рыба, припущенная в молоке (140/210/210), Картофель и овощи тушеные (150/250/250), Чай (200/200) Хлеб ржано - пшеничный	Макароны, запеченные с сыром (150/210/210), Салат из капусты (100), Сок (200), Хлеб ржано-пшеничный	Колбаса отварная (35/85/85), Овощи в молочном соусе (200/200/300), Помидор (50/80/80), Чай (200), Хлеб ржано-пшеничный	Рыба, запеченная порусски, с картофелем (2500/250/330), Яйцо вареное (40), Огурец (50/80/80), Чай (200), Хлеб ржано-пшеничный	Сырники с повидлом (200/300/300), Винегрет (100/100/150), Чай (200), Хлеб ржано-пшеничный	Тефтели рыбные в томатном соусе (115/200/200) Гречневая каша рассыпчатая (140/140/190) Салат из капусты (50/100/100) Чай (200), Хлеб ржано-пшеничный	Рыба тушеная с овощами в томате (100/200/200), Картофель, запеченный с маслом (150/150/200), Помидор (50/80/80) Сок (200), Хлеб ржано-пшеничный
<b>20 ч</b>	Молоко (200), Горячий бутерброд с сыром	Молоко (200), Печенье (50/60/60)	Молоко (200), Хлеб пшеничный	Молоко (200), Ватрушка с повидлом (60).	Молоко (200), Печенье (50/60/60).	Молоко (200), Хлеб пшеничный	Кефир (200), Печенье (50/60/60).

	День 8	День 9	День 10	День 11	День 12	День 13	День 14
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная, жидкая (200), Кофейный напиток с молоком, (200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Омлет натуральный (120), Икра кабачковая (50/100/100), Кофейный напиток с молоком (200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Каша молочная гречневая (200/200/300) Кофейный напиток с молоком, (200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Пудинг творожный с рисом (180/180/240) Кофейный напиток с молоком (200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Суп молочный с макарон. изделиями (200/200/300) Кофейный напиток с молоком, (200/200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15)	Вареники ленивые (205/205/295), Кофейный напиток с молоком (200), Хлеб пшеничный с маслом, сыром (-/15/25)	Каша молочная манная, жидкая (200), Кофейный напиток с молоком, (200) Хлеб пшеничный с маслом (-/15)
<b>2-й завтрак</b>	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)	10 ч фрукты (130/150/150)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой (250), Рагу из м/птицы и картофеля (240/280/280), Помидор (50/80/80), Компот из с. фруктов /200), Хлеб ржано-пшеничный.	Рассольник домашний (250), Фрикадельки мясные (110/145;180), Каша гречневая рассыпчатая (90/65), Салат из свеклы (50/80/80), Сок (200), Хлеб ржано-пшеничный	Борщ из свежей капусты (250) Шницель мясной (150/150/250), Картофельное пюре (150/150/250), Салат: огурец и лук (50/100/100), Сок (200) Хлеб ржано-пшеничный	Суп картофельный с клецками (250) Колбаса отварная (35/85/85), Капуста тушеная (150/200/200), Горошек консервированный отварной (30/60/60) Компот из с. фруктов (200), Хлеб ржано-пшеничный	Суп картофельный с рисом (250), Гуляш мясной (100), Перловая каша вязкая (100/155/155), Икра свекольная (50/100/100) Сок (200), Хлеб ржано-пшеничный.	Щи из св. капусты (250), М/птицы отварное, (155\155\155), Картофельное пюре (150/150/250). Помидор (50/80/80), Компот из с. фруктов (200), Хлеб ржано-пшеничный.	Борщ из свежей капусты и картофеля (250), Птица тушеная (140/200/200) , Каша пшеничная рассыпчатая (100/140/140), Помидор (50/80/80) Сок (200), Хлеб ржано-пшеничный.
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное (40) Горошек консервированный отварной (30/60/60) Сок (200), Хлеб Фрукты (130/150/150)	Булочка «фрозная» (60), Какао с молоком (200), Фрукты (130/150/150)	Булочка «осенняя» (60), Какао с молоком (200), Фрукты (130/150/150)	Чай (200), Печенье (50/60/60). Фрукты (130/150/150)	Какао с молоком (200), Ватрушка с творогом (60), Фрукты (130/150/150)	Сок (200), Печенье (50/60/60), Фрукты (130/150/150)	Омлет с сыром (120) Горошек консервированный отварной (30/60/60) Какао с молоком (200), Фрукты (130/150/150)
<b>Ужин</b>	Макароны, запеченные с сыром (150/210/210), Салат из капусты (100), Чай (200), Хлеб	Рыбный шницель (100/200/200), Овощи в молочном соусе (200/200/300), Помидор (50/80/80), Чай (200), Хлеб	Суп картофельный с вермишелью (200/250/250) Яйцо вареное (40), Кукуруза консервированная отварная (50/100/100), Чай (200), Хлеб	Руллет из м/птицы (90/105/105), Картофель, запечённый с маслом (150/150/200), Салат из свеклы отварной (50/80/80) Сок (200), Хлеб	Колбаса отварная (35/85/85), Запеканка картофельная с капустой (200/300/300) Салат: огурец и лук (50/80/80) Чай (/200), Хлеб	Рыбная котлета (100/200/200), Винегрет (200/300/300), яйцо вареное (40/20/20) Чай (200). Хлеб	Рыба жареная (90/170/170), Овощи тушеные (200/250/250) Огурец (50/80/80), Чай (200), Хлеб
<b>20 ч</b>	Молоко (200), Булочка «алтайская» (50)	Молоко (200), Печенье (50/60/60),	Молоко (200), Хлеб пшеничный	Молоко (200), Хлеб пшеничный	Кефир (200), Хлеб пшеничный	Кефир (200), Хлеб пшеничный	Кефир (200), Булочка «алтайская» (50)