

Примерное десятидневное меню (САД)

	1 день-понедельник		2 день - вторник		3 день - среда		4 день - четверг		5 день - пятница	
	ЗАВТРАК		ЗАВТРАК				ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
1 неделя	Молочная манная каша	200	Молочная пшеничная каша	200	Молочная гречневая каша	200	Молочная геркулесовая каша	200	Молочная пшеничная каша	200
	Какао	200	Кофейный напиток	200	Какао	200	Кофейный напиток	200	Какао	200
	Бутерброд с маслом	57	Бутерброд с маслом	57	Бутерброд с маслом	57	Бутерброд с маслом	57	Бутерброд с маслом	57
	ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
	Щи на курином бульоне со сметаной	200	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	Суп гороховый на м/к бульоне	200	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	Суп картофельный на м/к бульоне с клецками	200
	Биточки куриные	80	Котлета мясная	80	Биточки мясные	80	Гуляш мясной/тефтели	80	Капуста тушеная с мясом	200
	Рожки отварные, соус	150	Картофельное пюре	150	Овощная запеканка	150	Гречка	150		
	Соленый огурчик	60	Салат	60						
	Компот из сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из шиповника	200	Компот из шиповника	200
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
	ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
	Сок	120	Фрукты	100	Кефир	180	Фрукты	100	Сок	120
	Печенье	20			Печенье	20			Хлеб пшеничный	30
	УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
	Салат из зеленого горошка	60	Запеканка из творога	170	Бефстроганов из печени	80	Котлета рыбная	180	Сырники	130
	Омлет	90	Салат из моркови	60	Картофельное пюре	120	Салат из соленых огурцов и свеклы	60		
					Салат	30			Молочный соус	30
	Чай	200	Чай	200	Чай	200	Чай	200	Кисель	200
Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30			

