


УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «ДБО «Озерная»

 / Щетилов Н.Г.



**Примерное меню
ДОЛ «Огонек»**

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|---------------------------------|---------------|
| | День 1 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Запеканка твор. со сгущ. | 150/20 |
| 2 | Какао, масло, хлеб | 200/15/10/100 |
| 3 | Кондитерское изделие | 1/30 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Сок яблочный | 1/200 |
| 2 | Вафли | 1/50 |
| | Обед | |
| 1 | Суп горох с кур | 250 |
| 2 | Гуляш с гречей и помидор | 50/200/80 |
| 3 | Компот из свежих ягод | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок мультифрукт | 200 |
| 2 | Выпечка | 1/50 |
| 3 | Фрукт | 100 |
| | Ужин | |
| 1 | Салат | 115 |
| 2 | Рожки с котлетой | 70/200 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Коктейль молочный | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 100 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|------------------------------------|---------------|
| | День 2 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Яйцо | 40 |
| 2 | Каша "Дружба" | 240/10 |
| 3 | Кофе, сыр, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| 4 | Кондитерское изделие | 1/30 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Йогурт | 1/100 |
| 2 | Кондитерское изделие | 2/100 |
| | Обед | |
| 1 | Борщ со сметаной | 250 |
| 2 | Бестроганов с вермишелью и помидор | 50/200/80 |
| 3 | Компот из кураги | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Выпечка | 1/70 |
| 3 | Фрукт | 100 |
| | Ужин | |
| 1 | Овощное рагу | 200 |
| 2 | Блины с джемом | 3/130/20 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Сок яблочный | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/50 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|---------------------------------|---------------|
| | День 3 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Омлет | 110 |
| 2 | Кондитерское изделие | 2/100 |
| 3 | Кофе, масло, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Сок | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/50 |
| | Обед | |
| 1 | Рассольник | 250 |
| 2 | Голень куриная, рожки, помидор | 100/200/80 |
| 3 | Компот из свеж ягод | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/70 |
| 3 | Фрукт банан | 1/150 |
| | Ужин | |
| 1 | Салат овощной | 115 |
| 2 | Шницель куриный с рисом | 100/200 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Коктейль молочный | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/70 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|---------------------------------|---------------|
| | День 4 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Оладьи со сгущ | 3/120/20 |
| 2 | Кофе, сыр, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Йогурт | 1/100 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/100 |
| | Обед | |
| 1 | Суп рыбный | 250 |
| 2 | Плов, помидор | 240/80 |
| 3 | Компот из кураги | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/70 |
| 3 | Фрукт апельсин | 120 |
| | Ужин | |
| 1 | Салат овощной | 115 |
| 2 | Курица с картофелем отварным | 100/200 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Сок яблочный | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/100 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---------------------|---------------------------------|---------------|
| День 5 | | |
| Завтрак | | |
| 1 | Запеканка творожная со сгущ | 150/20 |
| 2 | Кондитерское изд | 2/70 |
| 3 | Какао, сыр, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| 2-ой Завтрак | | |
| 1 | Сок яблочный | 200 |
| 2 | Выпечка | 1/30 |
| Обед | | |
| 1 | Суп с вермишелью | 250 |
| 2 | Бефстроганов с гречей, помидор | 50/200/80 |
| 3 | Компот из свеж ягод | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| Полдник | | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/70 |
| 3 | Фрукт банан | 1/120 |
| Ужин | | |
| 1 | Салат витаминный | 115 |
| 2 | Котлета с картофельным пюре | 100/200 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| 2-ой Ужин | | |
| 1 | Коктейль молочный | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/100 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|---------------------------------|---------------|
| | День 6 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Оладьи со сгущ | 3/130/20 |
| 2 | Кондитерское изд. | 1/50 |
| 3 | Какао, сыр, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Йогурт | 1/100 |
| 2 | Кондитерское изд. | 2/100 |
| | Обед | |
| 1 | Щи из свеж капусты | 250 |
| 2 | Голень куриная, рожки, помидор | 100/200/80 |
| 3 | Компот из кураги | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/50 |
| 3 | Фрукт яблоко | 1/120 |
| | Ужин | |
| 1 | Голубцы ленивые | 200 |
| 2 | Каша гречневая с маслом | 175 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Сок фруктовый | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/50 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|---------------------------------|---------------|
| | День 7 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Яйцо | 1/40 |
| 2 | Вермишель с маслом, сыр | 200/10/15 |
| 3 | Какао, масло, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Сок фруктовый | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изд. | 1/50 |
| | Обед | |
| 1 | Суп гороховый с курицей | 250 |
| 2 | Котлета кур, рис, огурец | 100/200/80 |
| 3 | Компот из св ягод | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/100 |
| 3 | Фрукт апельсин | 1/150 |
| | Ужин | |
| 1 | Салат овощной | 100 |
| 2 | Азу с гречей | 50/200 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Коктейль молочный | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/50 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|--------------------------------------|---------------|
| | День 8 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Запеканка творожная со сгуц | 150/20 |
| 2 | Кондитерское изд (печенье) | 2/50 |
| 3 | Кофе, сыр, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Йогурт | 1/100 |
| 2 | Кондитерское изд. | 2/100 |
| | Обед | |
| 1 | Щи из свеж капусты со смет | 250 |
| 2 | Бефстроганов с рожками, помидор | 50/200/80 |
| 3 | Компот из кураги | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/70 |
| 3 | Фрукт яблоко | 1/100 |
| | Ужин | |
| 1 | Салат овощной | 110 |
| 2 | Котлета мясная с картофелем отварным | 100/220 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Сок фруктовый | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/50 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|------------------------------------|---------------|
| | День 9 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Омлет | 110 |
| 2 | Кондитерское изделие | 4/100 |
| 3 | Какао, масло, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Сок фруктовый | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изд. | 2/50 |
| | Обед | |
| 1 | Рассольник | 250 |
| 2 | Голень куриная, вермишель, помидор | 100/200/80 |
| 3 | Компот из свеж ягод | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/70 |
| 3 | Фрукт нектарин | 1/100 |
| | Ужин | |
| 1 | Овощное рагу | 200 |
| 2 | Блины со сгущ | 3/130/20 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Коктейль молочный | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/100 |

| № | Название блюда | Масса, г |
|---|---------------------------------|---------------|
| | День 10 | |
| | Завтрак | |
| 1 | Оладьи со сгущ | 3/120/20 |
| 2 | Кофе, масло, хлеб пшеничн | 200/15/100 |
| | 2-ой Завтрак | |
| 1 | Йогурт | 1/100 |
| 2 | Кондитерское изделие | 2/100 |
| | Обед | |
| 1 | Борщ со смет | 250 |
| 2 | Плов, помидор | 240/80 |
| 3 | Компот из кураги | 200/15 |
| 4 | Хлеб ржаной и пшеничн | 75/100 |
| | Полдник | |
| 1 | Сок фруктовый | 200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/70 |
| 3 | Фрукт яблоко | 120 |
| | Ужин | |
| 1 | Салат овощной | 115 |
| 2 | Котлета мясная с рожками | 100/200 |
| 3 | Чай сладкий, хлеб ржаной и пшен | 200/15/75/100 |
| | 2-ой Ужин | |
| 1 | Сок яблочный | 1/200 |
| 2 | Кондитерское изделие | 1/100 |