ЗАВТРАК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ ( понедельник ) 19.10.2020** | | |
| №256 Мясо тушеное- (80г) | №179 Каша перловая рассыпчатая -(150г) | N242 Салат из моркови - (60г) |
| мясо б/к- 90г | перловка -50г | морковь- 80г. |
| морковь -5г | масло слив.4г | сахар - 1г |
| лук-5 | соль- 1г | раст.масло - 2г |
| раст.масло -5г |  |  |
| соль - 0,7г | №338 Яблоки свежие - (100г) | N2377 Чай с лимоном - (200г) |
| мука -2г |  | чай -0,5г |
| томат -7г | хлеб пшеничный - 20г | сахар -15г |
|  | хлеб ржаной - ЗОг | лимон -7г |
|  |  | аскарбиновая кислота -0,06г |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **2 ДЕНЬ ( вторник ) 20.10.2020** | | |
| №263 Рыба запеченная в омлете - (80г ) | N2354 Капуста тушеная (150г) | N2377 Чай с лимоном - (200г) |
| рыба -100г | капуста -215г | чай -0,5г |
| мука -Зг | морковь-10г | сахар -15г |
| яйцо -20г | соль-0,5г | лимон -7г |
| молоко -8г | раст.масло-7г. | аскарбиновая кислота -0,06г |
| масло раст.. -4г | зелень-2г |  |
| соль - 0,7г | мука пшеничная -2г |  |
|  | лук репчатый -Юг | N214 Мало сливочное (порциями) - (Юг ) |
| N2338 Бананы свежие - (100г) | томатное пюре - бг |  |
| банан - 170г |  | хлеб пшеничный - 20г |
|  |  | хлеб ржаной - ЗОг |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ ( среда ) 21.10.2020** | | |
| №290-Фрикадельки из птицы- (80г) | №413 Чай с молоком - (200г) | №312Пюре картофельное - (150г) |
| филе куриное - 90г | чай -0,5т | картофель-190г |
| хлеб -Юг | молоко-ЮОг | масло слив.-Бг |
| молоко -15г | сахар -15г | соль-1г |
| раст.масло - 01 г |  | молоко-ЗОг |
| соль - 0,7г |  |  |
| соус : слив.масло - 4г | хлеб пшеничный - 20г | N217 Сала из капусты с солеными огурцами- (60г) |
| мука- 5г | хлеб ржаной - ЗОг |
| сметана - Юг |  | капуста -55г |
| томат паста -Зг |  | огурцы соленые - 20г |
| соль- ОЗг | №338 Яблоки свежие - (ЮОг) | зелень -1г |
|  |  | масло раст.-2г |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **4 ДЕНЬ ( четверг) 22.10.2020** | | |
| №284 Запеканка картофельная с мясом- (200г) | N243 Салат из моркови с изюмом- (60г) | N2413Koфeйный напиток с молоком- (200г) |
| морковь -70г |
| мясо б/к - ЮОг, | сахар -Зг | кофейный напиток -2г |
| масло растительное - 5г | изюм-бг | молоко -ЮОг |
| морковь -12г | масло раст.-Зг | сахар-15г |
| лук репчатый -Юг |  |  |
| масло сливочное - 5г. | N2338 Яблоки свежие - (ЮОг) | хлеб пшеничный - 20г |
| картофель-180г |  | хлеб ржаной - ЗОг |
| сухари понир.-Зг |  |  |
| зелень-Зг |  |  |
| соль-1г |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5 День ( пятница ) 23.10.2020** | | |
| N2179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г) | N2229 Рыба тушеная с овощами - (80г) | N2377 Чай с лимоном - (200г) |
|  |  | чай -0,5г |
| крупа рисовая - 56 | рыба ( минтай)-110г | сахар -15г |
| масло слив.- 4г | лук -12г, | лимон -7г |
| соль - 1г | морковь-ЗОг | аскарбиновая кислота -0,06г |
|  | соль-1г |  |
| хлеб пшеничный - 20г | масло раст.-4г |  |
| хлеб ржаной - ВОг | зелень-1г | N2 338 Бананы свежие -(100г) |
|  | томат паста-5г | банан - 170г |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **6 День 24.10.2020** | | |
| N2245 Бефстроганов из отварной | N2377 Чай с лимоном - (200г) | N2303 Каша пшенная вязкая - (150г) |
| говядины - (80г) | чай -0,5г |  |
| мясо б/к - 100г, | сахар -15г | крупа пшенная - 60г |
| морковь -Зг | лимон -7г | масло слив.-4г |
| лук-бг | аскарбиновая кислота -0,06г | соль-1г |
| мука-Зг |  |  |
| соль-0,7г |  |  |
| сметана -Юг | хлеб пшеничный - 20г | Яблоки свежие -(100г) |
| масло слив.-4г | хлеб ржаной - ЗОг |  |
| томат паста-Зг |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 ДЕНЬ ( понедельник ) 2.11.2020** | | |
| №322 Котлеты рубленые из птицы (80г) | N9350 Кисель - (200г) | №203 Макароны отварные с соусом |
| филе куриное -90г | кисель-ЗОг | (100/50г) |
| хлеб -14г | аскарбиновая кислота -0,06г | Вермишель - 35г,масло слив.-Зг |
| морковь-10г |  | соль-07г |
| лук-7г |  | N°332 Соус сметанный с луком - (50г) |
| яйцо-Зг |  | сметана-10г |
| сухари понир.-8г | хлеб ржаной - ЗОг | томат -2г |
| соль- 0,7г |  | мука-4г |
| масло раст.-1г | Бананы свежие -(100г) | масло слив.-2г |
|  | банан-170г | вода-35г |
|  |  | лук-7г |
|  |  | соль-0,4г |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **8 ДЕНЬ ( вторник ) 03.11.2020** | | |
| №272Котлеты рыбные любительские ( 80г) | №179Каша гречневая рзссыпчатая-(150г) | N2377 Чай с лимоном - (200г) |
| крупа гречневая - 65г | чай -0,5г |
| рыба ( минтай )-1 Юг | слив.масло- 4г | сахар -15г |
| соль-1г | соль -1г | лимон - 7г |
| яйцо-5г |  | аскарбиновая кислота -0,06г |
| лук -7г |  |  |
| морковь-10г |  | Яблоки свежие -(100г) |
| хлебЮг |  |  |
| масло раст.-1г | хлеб пшеничный - 20г |  |
| сухари понир.-8г | хлеб ржаной - ЗОг |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ (среда) 04.11.2020** | | |
| N9246 Гуляш из отварной говядины (80г) | N9413 Чай с молоком - (200г) | N9179 Каша перловая рассыпчатая -(150г) |
| мясо б/к - 90г, | чай -0,5г |  |
| морковь -Зг | молоко-ЮОг | крупа перловая-50г |
| лук-Зг | сахар -15г | масло слив. - 4г |
| мука-Зг |  | соль-1г |
| соль-0,7г |  |  |
| томат паста-2г | Яблоки свежие -(ЮОг) |  |
| масло слив.-4г |  | хлеб пшеничный - 20г |
| сметана-7г |  | хлеб ржаной - ЗОг |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10 ДЕНЬ ( четверг) 15.10.2020** | | |
| N9290 Птица в сметанном соусе - (80г) | N9413 Чай с молоком - (200г) | №125 Картофель отварной - (ЮОг) |
| филе птицы - ЮОг, | чай -0,5г |  |
| сметана -15г | молоко-ЮОг | картофель - 210 |
| лук-Зг | сахар -15г | соль-1г |
| мука- Зг |  |  |
| соль-1г |  |  |
| масло слив.- 4г | Бананы свежие - (ЮОг) | N914 Масло сливочное порциями - (Юг) |
| томат паста-2г | банан - 170г |  |
|  |  |  |
|  | хлеб пшеничный - 20г |  |
|  | хлеб ржаной - ЗОг |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **11 ДЕНЬ ( пятница ) 16.10.2020** | | |
| N9263 Рыба запеченная в омлете - (80г) | N9139 Капуста тушеная - (15Ог) | №377 Чай с лимоном - (200г) |
| рыба -100г | капуста свежая -215г | чай -0,5г |
| мука -Зг | морковь-10г | сахар -15г |
| яйцо -20г | масло раст.-2г | лимон - 7г |
| молоко -8г | зелень-2г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| масло слив. -5г | соль-0,5г |  |
| соль - 0,7г | лук-10г |  |
|  | мука-2г | хлеб пшеничный - 20г |
| №14 Масло сливочное порциями - (Юг) | томат-бг | хлеб ржаной - ЗОг |
|  |  |  |
|  |  | Яблоки свежие -(100г) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **12 ДЕНЬ ( суббота ) 17.10.2020** | | |
| N9319 Птица тушеная с овощами (230г) | N9377 Чай с лимоном - (200г) | хлеб пшеничный - 20г |
| Филе курицы -100г | чай -0,5г | хлеб ржаной - ЗОг |
| соль-1г | сахар -15г |  |
| масло раст.- 4г | лимон -7г |  |
| сметана-Юг | аскарбиновая кислота -0,0бг | №14 Масло сливочное порциями - (Юг) |
| картофель-135г |  |  |
| лук-10г | Бананы свежие - (100г) |  |
| мука-2г | бананы - 170г |  |
| морковь-25г |  |  |
| томат паста-бг |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7 - 11 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОБЕД** | | |
| **1 день(понедельник) 19.10.2020** | | |
| **№102 Суп гороховый (200г)** | **N2229 Рыбадушенная в томате с овощами - (100г)** | **№21Салат из белокочанной капустый с морковью - ( 60г)** |
| горох -20г |  |  |
| картофель - 46г | рыба (минтай)-ЮОг | морковь-12г |
| морковь -Юг | лук - Юг | капуста-бОг |
| соль-2г | соль -2г | раст.масло-Зг. |
| зелень -1г, лук-8г, | масло раст.- 5г | соль-0,4г |
| раст.масло-4г | морковь -22г/вода -20г |  |
| сметана - 7г | томат (паста) -6г |  |
|  |  |  |
| №14 Масло сливочное ( порциями - (Юг) | **№128 Пюре картофельное - (150г)** | **№349 Компот из сухофруктов - (200г)** |
|  | картофель-160г | сухие фрукты-15г |
| **№ Яблоки свежие - (100г)** | молоко-ЗОг | сахар-12г |
|  | соль-1г | аскарбиновая кислота - 0,06г |
| **Хлеб пшеничный -ЗОг** |  |  |
| **Хлеб ржаной - ЗОг** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 день( вторник) 20.10.2020** | | |
| **N282 Рассольник ленинградский-(250г)** | **N2322 Котлеты куриные (80г)** | **N2203MaKapoHbi отварные с соусом** |
| крупа перловая-10г | филе куриное-70г | (100/50г) |
| картофель-40г | хлеб-15г | вермишель -35г |
| морковь-10г. | соль-0,7г | слив.масло -2г |
| лук-7г | раст.масло-1г | соль-1г |
| срленые огурцы -15г | яйцо-Зг,вода -Юг, |  |
| раст.масло -4г | сухари пониров.-7г |  |
| соль-2г,вода-190г | морковь-10г |  |
| сметана-7г |  |  |
|  |  |  |
| **N2342 Компот из свежих плодов (200г)** | **N2 52** Салат **из свеклы** отЕарной **с изюмом ( 60г)** | **N2332 Соус сметанный с луком (50г)** |
| яблоки -25г | свекла - 70г | сметана-9г |
| сахар-12г | изюм -5г | мука-4г |
| аскарбиновая кислота - 0,06г |  | соль - 0,4г |
|  |  | лук-Зг |
|  |  | томат-2г |
|  |  | сл.масло-1,5г |
|  |  | вода 35г |
| Хлеб **пшеничный -ЗОг** | **N2338 Яблоки свежие - (100г)** |  |
| **Хлеб ржаной - ЗОг** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 день ( среда ) 21.10.2020** | | |
| **№245 Бефстроганов из говядины- (100 г)** | **№82 Борщ с капустой и картофелем (200г)** | **№342 Компот из свежих плодов (200г)** |
| мясо говяжье (б/к)-80г | капуста-25 г,свекл а -40г,морковь-10г, | яблоки -25г |
| морковь-Зг | картофель-ЗОг,томат -4г,раст.масло-4г, | сахар-12г |
| сметана-10г | соль-2г,лук -8г,сметана -7г,вода-200г. | аскарбиновая кислота - 0,06г |
| мука-4г | зелень-1г |  |
| соль - 0,7г |  |  |
| лук-7г |  |  |
| томат-2г |  |  |
| сл.масло-1,5г |  |  |
|  |  |  |
| **№42Салат из моркови -(60г)** | **№303 Каша пшенная вязкая -(150г)** | **№ 219 Сыр российский - ( Юг)** |
| морковь -70г | крупа пшенная -60г |  |
| масло раст.-2г | слив.масло -2г |  |
|  | соль-1г |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Хлеб пшеничный -ЗОг** | **№ 338 Бананы свежие - (100г)** |  |
| **Хлеб ржаной - ЗОг** | банан - 160г |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4 день ( четверг) 22.10.2020** | | |
| **N2104 Суп картофельный с мясными фрикадельками - (200г)** | **№272 Котлеты рыбные любительские - (ЮОг)** | **№332 Соус сметанный с луком (50г)** |
|  | рыба (минтай)-ЭОг | сметана-9г |
| картофель-105г | морковь-20г | мука-4г |
| морковь-10г. | хлеб-10г | соль - 0;4г |
| лук-7г | лук-8г | лук-Зг |
| раст.масло -Зг | яйцо-Зг | томат-2г |
| соль-2г | раст.масло-1г | сл.масло-1,5г |
| вода -140г | сухари пониров -8г | вода 35г |
| зелень-1г | соль-1г |  |
| **Фрикадельки мясные** - мясо б/к - 25г | вода -Юг |  |
| рис-Зг, морковь - Зг |  |  |
|  |  |  |
| №302Каша гречневая рассыпчатая-(150г) | **№21Салат из белокочанной капусты(бОг)** | **№350 Кисель (200г)** |
| крупа гречневая - 65г | капуста-60г | Кисель- ЗОг |
| слив.масло- 2г, соль-1г. | морковь-10г | Аскорбиновая кислота- 0,06г |
|  | соль-0,Зг |  |
| **Хлеб пшеничный -ЗОг** | раст.масло-2г. | **Яблоки свежие - (ЮОг)** |
| **Хлеб ржаной - ЗОг** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5 день(пятница) 23.10.2020** | | |
| **№87 Суп картофельный с фасолью- (200г )** | **№244Плов из отварной говядины- (150г)** | **№ 34 Салат из свеклы отварной - (60г)** |
| фасоль -16г | мясо говяжье б/к - 70г | свекла - 75г |
| картофель - 56г | крупа рисовая -35г | раст.масло -2г |
| морковь - Юг | морковь-17г |  |
| раст.масло -4г | лук-7г |  |
| соль - 2г | раст.масло - 6г |  |
| лук -7г | соль **-1,5г** |  |
| томат -Зг |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| N2349 Компот из сухофруктов - (200г) | **№ 338** Бананы **свежие - (100г)** | **Хлеб пшеничный -ЗОг** |
| сухие фрукты-Юг | банан -160г | **Хлеб ржаной - ЗОг** |
| сахар-12г |  |  |
| аскарбиновая кислота - 0,06г |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

п

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 день ( суббота ) 23.10.2020** | | |
| **№82 Рассольник ленинградский со сметаной-(200г)** | **N2290 Птица тушонная в сметанном соусе (100г)** | **№42Салат из моркови с маслом - (бОг)** |
| крупа перловая-10г | Филе куринное- 90г | морковь -75г |
| картофель-40г | сметана-12г | масло раст.-2г |
| морковь-10г. | мука-4г |  |
| лук-7г | соль - 0;9г |  |
| срленые огурцы -15г | лук-5г |  |
| раст.масло -4г | томат-2г |  |
| соль-2г,вода-190г | сл.масло-1,5г | **Хлеб ржаной - ЗОг** |
| сметана-7г | вода 35г | **Хлеб пшеничный -ЗОг** |
|  |  |  |
| №303 Каша пшенная вязкая -(150г) | **№342 Компот из свежих плодов (200г)** | **Яблоки свежие - (100г)** |
| крупа пшенная -60г | яблоки -25г |  |
| слив.масло -2г | сахар-12г |  |
| соль-1г | аскарбиновая кислота - 0,06г | **№14 Масло сливочное (порциями)- Юг** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 день ( понедельник ) 02.11.2020** | | |
| **N2104 Суп картофельный с мясными фрикадельками - (200г)** | **N2229 Рыбадушенная в томате с овощами - (100г)** | **№45Салат из белокочанной капусты(бОг)** |
| картофель-105г |  | морковь-10г |
| морковь-10г. | рыба (минтай)-ЮОг | капуста-бОг |
| лук-7г | лук - Юг | раст.масло-Зг. |
| раст.масло -Зг | соль -1г | соль-0,4г |
| соль-2г | масло раст.- 5г |  |
| вода -140г | морковь -22г,вода -20г |  |
| зелень-1г | томат (паста) -бг |  |
| **Фрикадельки мясные -** мясо б/к - 25г |  |  |
| рис-Зг, морковь - Зг | **№350 Кисель (200г)** | **N215 Сыр российский (порциями)- 10 г** |
|  | Кисель- ЗОг |  |
|  | Аскорбиновая кислота- 0,06г |  |
|  |  | **N2338 Бананы свежие -(100г)** |
| **N2125 Картофель отварной с маслом сливочным (150г)** |  | банан-1б0г |
| Картофель-200г | **Хлеб пшеничный -ЗОг** |  |
| Соль -1г | **Хлеб ржаной - ЗОг** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8 день( вторник ) 03.11.2020** | | |
| **№88 Суп картофельный с вермишелью (200г)** | **№299 Котлеты рубленные из говядины (100 г)** | **N2332 Соус сметанный с луком (50г)** |
|  | мясо говяжье (б/к)-65г | сметана-9г |
| картофель -56г | морковь-Юг | мука-4г |
| вермишель - Юг | хлеб-15г | соль - 0,4г |
| морковь - Юг | лук -7г | лук-Зг |
| раст.масло -4г | соль -1г,сухари пониров.-7г, | томат-2г |
| соль - 2г | яйцо-Зг,вода -15г, | сл.масло-1,5г |
| лук -7г | раст.масло-0,5г. | вода 35г |
| томат -Зг |  |  |
| сметана -7г. |  |  |
| зелень - 1г |  |  |
| **N9 52** Салат из свеклы отварной **с изюмом** - **(60г)** | **№Ю9 Каша перловая рассыпчатая(150г)** | **№349 Компот из сухофруктов - (200г)** |
| свекла - 70г | крупа перловая - 50г | сухие фрукты-15г |
| изюм -5г | слив.масло- 2г, соль-1г. | сахар-12г |
|  |  | аскарбиновая кислота - 0,06г |
| **Хлеб пшеничный -ЗОг** |  |  |
| **Хлеб ржаной** - **ЗОг** | **Яблоки свежие - (100г)** |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9 день ( среда ) 04.11.2020** | | |
| **N282 Борщ с капустой и картофелем (200г)** | **№319 Птица тушеная в соусе с овощами (230г)** | **№441 Ватрушка с творогом (60г)** |
| капуста-25г;свекла -40г,морковь-10г, | филе куринное - 90г | мука-пшенич.-40г |
| картофель-ЗОг,томат -4г,раст.масло-4г, | картофель - 135г | мука на подпыл-2г |
| соль-2г;лук -8г,сметана -7г,вода-200г. | соль-2г,морковь -17г,лук -10г,мука-2г, | сахар - 8г; творог -ЗОг |
| зелень-1г | раст.масло -4 г, томат паста-Зг, | слив.масло **-1,5г** |
|  |  | соль - 0,3г |
|  | **Хлеб ржаной - ЗОг** | молоко - 15г |
|  | **Хлеб пшеничный -ЗОг** | дрожжи - 0,7г |
|  |  | яйцо - 4г |
|  |  | раст.масло- 0;9г. |
|  |  |  |
| **№42Салат из моркови -(60г)** | **№342 Компот из свежих плодов (200г)** | **Яблоки свежие - (100г)** |
| морковь -75г | яблоки -25г |  |
| масло раст.-2г | сахар-12г |  |
|  | аскарбиновая кислота - 0,06г |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10 день ( четверг) 15.10.2020** | | |
| **N2102 Суп гороховый (200г)** | **№272 Котлеты рыбные любительские - (ЮОг)** | **№45Салат из белокочанной капусты(бОг)** |
| горох -20г | рыба (минтай)-90г | морковь-12г |
| картофель - 46г | морковь-20г | капуста-60г |
| морковь -Юг | хлеб-10г | раст.масло-Зг. |
| соль-2г | лук-8г | соль-0,4г |
| зелень -1г, лук-8г, | яйцо-Зг |  |
| раст.масло-4г | раст.масло-0,5г |  |
| сметана - 7г | сухари пониров -8г |  |
|  | соль-1г |  |
|  | вода -Юг |  |
|  |  |  |
| N2332 Соус сметанный с луком (50г) | N2128 Пюре картофельное - (150г ) | **N9349 Компот из сухофруктов - (200г)** |
| сметана-9г | картофель-170г | сухие фрукты-15г |
| мука-4г | молоко-ЗОг | сахар-12г |
| соль - 0,4г | соль-1г | аскарбиновая кислота - 0,06г |
| лук-Зг |  |  |
| томат-2г | **Хлеб ржаной - ЗОг** |  |
| сл.масло-1,5г | **Хлеб пшеничный -ЗОг** |  |
| вода 35г |  |  |
|  |  |  |
|  | **Яблоки свежие - (ЮОг)** |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **11 день ( пятница )16.10.2020** | | |
| **№199 Каша рисовая молочная жидкая (200г)** | **№290 Птица тушонная в сметанном соусе (100г)** | **№303 Каша пшенная вязкая- (150г)** |
| крупа рисовая-ЗОг | Филе куринное- 90г | крупа пшенная -60г |
| сливочное масло-2г | сметана-10 | слив.масло -2г |
| молоко-130г | мука-4г | соль-1г |
| соль- 1г | соль - 0,4г |  |
|  | лук-5г |  |
|  | томат-2г |  |
|  | сл.масло-1,5г | **Хлеб пшеничный -ЗОг** |
|  | вода 35г | **Хлеб ржаной - ЗОг** |
|  |  |  |
| **№ 34** Салат из свеклы отварной - **(бОг)** | **№342** Компот из свежих плодов **(200г)** | **№ 338 Бананы свежие** - **(100г)** |
| свекла - 70г | яблоки -25г | банан - 160г |
| раст.масло -2г | сахар-12г |  |
|  | аскарбиновая кислота - 0,06г |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **12 день ( суббота ) 17.10.2020** | | |
| **N287 Суп картофельный с фасолью- (200г** ) | **№246Гуляш из отварной говядины(100г’** | **N2203 Макароны отварные с маслом (150г)** |
| фасоль -16г | мясо говяжье (б/к) -80г, | Вермишель-54г |
| картофель - 56г | морковь-5г, лук -5г, мука -2,5г, | Сл. Масло -2г |
| морковь - Юг | раст.масло-Зг, томат- 4г, соль-1г | соль- 1г |
| раст.масло -4г |  |  |
| соль - 2г |  |  |
| лук -7г |  |  |
| томат -Зг |  |  |
|  | **N2 42 Салат из моркови с изюмом (60г)** |  |
| **Хлеб пшеничный -ЗОг** | морковь-75г | **N2 Яблоки свежие - (100г)** |
| **Хлеб ржаной - ЗОг** | масло раст.-2г |  |
|  | изюм - 5г |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **N2350 Кисель (200г)** |  |
|  | Кисель- ЗОг |  |
|  | Аскорбиновая кислота- 0,06г |  |
|  |  |  |
|  |  |  |