

Меню сентябрь Академика Солнечное

неделя№1	понедельник	вес	вторник	вес	среда	вес	четверг	вес	пятница	вес
завтрак	Каша овсяная молочная	200г	Творожная запеканка/сгущеное молоко	130г/30г	Каша пшеничная молочная	200г	Каша мультизлаковая молочная	200г	Каша гречневая молочная	200г
напиток	Чай	200 мл	Какао	200мл	Чай	200 мл	Чай	200 мл	Какао	200мл
	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г
обед	Огурец свежий в нарезке	30г	Салат свекольный с раст.маслом (куб.)	60г	Морковные палочки	40г	Кукуруза конс.	20г	Огурец соленый в нарезке	30г
	Суп гороховый на говяжьем бульоне с ржано пшеничными сухариками	250мл/4 г	Суп-пюре из тыквы/сухарики пшеничные	250мл/4г	Суп с с куриными фрикадельками и булгуром	250мл	Борщ на овощном бульоне с фасолью/сметана	250мл/20г	Суп из индейки с чечевицей	250мл
	Котлетка куриная с брокколи	60г	Биточек мясной с рисом	60г	Оладьи куриные с зеленью (1шт)	60г	Куриная грудка в молочно-сметанном соусе	60г	Печеночное суфле	60г
	Макароны фигурные отварные	100г	Каша гречневая с овощами	100г	Картофельное пюре	150г	Рис отварной	100г	Картофельное пюре	150г
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г
	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г
полдник	Кекс с изюмом	1шт	Плюшка с маком	1шт	Манник с тыквой	1шт	Пирожок с картошкой	1шт	Блинчики 2 шт./молоко сгущенное	100г/30г
ужин	Плов с индейкой	130 г	Картофель тушеный с куриной грудкой	150г	Мясное рагу	40г	Сырники 2шт./яблочное повидло	100г/30г	Голубцы (2 шт) с овощным соусом	70г
					Макароны фигурные отварные	110г				100г
	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г
напитки	Компот из сухофруктов	300мл	Компот вишневый	300мл	Компот из сухофруктов	300мл	Компот из черной смородины с яблоком	300мл	Компот из шиповника с клубникой	300мл
неделя№2	понедельник	вес	вторник	вес	среда	вес	четверг	вес	пятница	вес
завтрак	Каша гречневая молочная	200мл	Каша овсяная молочная	200мл	Каша рисовая молочная	130г	Каша пшеничная молочная	200мл	Каша мультизлаковая молочная	200мл
Напиток	Чай	200мл	Чай	200мл	Какао	200мл	Чай	200мл	Какао	200мл
	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г	Хлеб пшеничный	40г
Обед	Огурец свежий в нарезке	30г	Салат свекольный с горошком (куб.)	60г	Морковные палочки	40г	Кукуруза конс.	20г	Томат свежий в нарезке	30г
	Щи из свежей капусты с горошком	250мл	Рассольник с говядиной	250мл	Суп куриный с вермишелью	250мл	Борщ с говядиной/сметана	250мл/20г	Суп-пюре овощной/сухарики ржано-пшеничные	250мл/4 г
	Котлета из индейки с кукурузой и стручковой фасолью	60г	Маффин из куриной грудки с брокколи и морковью	60г	Фрикадельки мясные с соусом (3шт)	60г/30г	Тефтели рыбные в сливочном соусе (2шт)	60г/30г	Фрикадельки из индейки со шпинатом (3шт)	60г
	Макароны фигурные отварные	100г	Картофельное пюре	150г	Каша гречневая рассыпчатая	100г	Картофельное пюре	150г	Рис отварной	100г
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г	Хлеб ржано-пшеничный	20г
	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г
полдник	Кекс морковный	1шт	Сочень творожный	1шт	Рогалик с абрикосом	1 шт	Колечко песочное	1шт	Шарлотка с яблоком	1шт
ужин	Рис с овощами и куриной грудкой	130г	Блинчики со сметаной	100г/30г	Макароны с сыром	130г/7г	Творожная запеканка/сгущеное молоко	130г/30г	Котлетка мясная	60г
									Капуста тушеная	100г
	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г	Хлеб пшеничный	20г
напитки	Компот из сухофруктов	300мл	Компот вишневый	300мл	Компот из сухофруктов	300мл	Компот из черной смородины с яблоком	300мл	Компот из шиповника с клубникой	300мл