Рекомендованное перспективное меню 2017г/лето/
ДОЛ «Солнышко»

Наименование блюд	Норма порции 6-11 лет	Норма порции 12-18 лет	Наименование блюд	Норма порции 6-11 лет	Норма порции 12-18 лет
7 день			**8 день**		
Завтрак:			**Завтрак:**		
1. Каша ячневая	300	300-400	1. Каша пшенная	300	300-400
2. Бутерброд с маслом	70	70	2. Какао с молоком с	200	200
сыром			сахаром	70	70
3. Какао с молоком,	200	200	3. Бутерброд с маслом	150	200
сахаром	150	200	4. Хлеб пшеничный		
4. Хлеб пшеничный					
			Обед:	60-80	100-150
Обед:	60-80	100-150	1. Салат из свежей капусты	300-400	400-450
1. Салат осенний с			2. Суп с фрикадельками	150-200	180-230
фасолью	300-400	400-450	3. Гречка отварная	50-100	50-100
2. Свекольник на к/б	250	250-300	4. Тушенная говядина	200	200
3. Картофельное пюре	200	200	5. Компот с витамином С	100	150
4. Катлета	100	150	6. Хлеб ржаной		
5. Компот с витамином С					
6. Хлеб ржаной			**Полдник:**	200	200
	40-100	40-100	1. Сок натуральный	40	40
Полдник:	200	200	2. Печенье	100	100
1. Пирог с яблоком	15	15	3. Фрукты (апельсин)		
2. Сок натуральный					
3. Конфета			**Ужин:**	60-80	100-150
	60-80	100-150	1. Салат (огурцы,		
Ужин:	150-200	180-230	помидоры, лук)	150-200	180-230
1. Салат овощной	50-100	50-100	2. Картофельное пюре	60	60
2. Рожки отварные	200	200	3. Мясо курица	200	200
3. Гуляш			4. Чай с молоком с сахаром		
4. Чай с молоком, сахаром			5. Хлеб пшеничный		
5. Хлеб пшеничный					
			Второй ужин:		
Второй ужин:	200		1. Пирог с рыбой	40-100	40-100
1.Кефир			2. Молоко кипяченое	200	200
2.Хлеб пшеничный			3. Хлеб пшеничный		