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
5 день			**6 день**		
Завтрак:			**Завтрак:**		
1. Каша молочная кукурузная	300	300-400	1. Каша пшеничная	300	400
2. Какао с молоком ,сахаром	200	200	2. Бутерброд с маслом	70	70
3. Бутерброд с маслом сыром	70	70	3. Какао с молоком с сахаром	200	200
4. Хлеб пшеничный	150	200	4. Хлеб пшеничный	150	200
Обед:			**Обед:**		
1. Салат свекольный с рас.маслом	60-80	100-150	1. Салат морковный со сметаной	60-80	100-150
2. Суп с клецками на к/б	300-400	400-450	2. Суп харчо	300-400	400-450
3. Рис отварной	100-150	180-230	3. Гороховое пюре	150-200	180-230
4. Котлета	50-100	250-300	4. Гуляш	50-100	50-100
5. Компот с витамином С	200	200	5. Компот с витамином С	200	200
6. Хлеб ржаной	100	150	6. Хлеб ржаной	100	150
Полдник:			**Полдник:**		
1. Булочка	70	70	1. Сок натуральный	200	200
2. Сок натуральный	200	200	2. Печенье	40-100	40-100
3. Фрукты (слива)	100	100	3. Фрукты (яблоко)	100	100
Ужин:			**Ужин:**		
1. Салат из капусты с подсол.маслом	60-80	100-150	1. Салат витаминный	60-80	100-150
2. Лагман с мясом	300	400	2. Овощное рагу с мясом	300	400
3. Чай с сахаром, лимоном	200	200	3. Чай с молоком с сахаром	200	200
4. Хлеб пшеничный			4. Хлеб пшеничный		
Второй ужин:			**Второй ужин:**		
1. Рыба тушеная в сметане	50-100	50-100	1. Творожная запеканка	70	70
2. Чай с молоком с сахаром	200	200	2. Чай с сахаром, лимоном	200	200
3. Хлеб пшеничный					