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
9 день			**10 день**		
Завтрак:			**Завтрак:**		
1. Каша «геркулес»	300	300-400	1. Творожная запеканка	300	300-400
2. Какао с молоком с сахаром	200	200	2. Бутерброд с маслом	70	70
3. Бутерброд с маслом	70	70	3. Какао с сахаром с молоком	200	200
4. Хлеб пшеничный	150	200	4. Хлеб пшеничный	150	200
Обед:			**Обед:**		
1. Салат осенний (капуста, морковь, лук, растит.масло)	60-80	100-150	1. Салат с фасолью и огурцом	60-80	100-150
2. Домашняя лапша на к/б	300-400	400-450	2. Рыбный суп - уха	300-400	400-450
3. Тушеная капуста с мясом	150-200	180-230	3. Плов	150-200	180-230
4. Компот фруктовый	200	200	4. Компот из свежих фруктов	200	200
5. Хлеб ржаной	100	150	5. Хлеб ржаной	100	150
Полдник:			**Полдник:**		
1. Булочка с повидлом	70	70	1. Рулет с повидлом	70	70
2. Сок натуральный	200	200	2. Сок натуральный	200	200
3. Фрукты (бананы)	100	100	3. Фрукты (мандарин)	100	100
Ужин:			**Ужин:**		
1. Салат свекольный со сметаной	60-80	100-150	1. Салат морковный со сметаной	60-80	100-150
2. Рыбные котлеты	100	120	2. Лагман	250	250-300
3. Рис отварной	60	80	3. Чай с сахаром	200	200
4. Тушеное мясо курицы	50-100	50-100	4. Хлеб пшеничный		
5. Чайс молоком, сахаром	200	200			
6. Хлеб пшеничный					
Второй ужин:			**Второй ужин:**		
1. Яйцо отварное	1	1	1. Пирожки с картофелем (духовые)	70	70
2. Чай с сахаром, лимоном	200	200	2. Кефир	200	200
3. Хлеб пшеничный	30	30			

Бухгалтер _____ Исмагулова Б.С.
Завхоз _____ Кирилина В.А.