

ЗИМНЕЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
И.о. главного врача КД БУЗ «Норильская МД
С.С. Репухов



1 день		2 день						3 день							
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК			
1-3л	3-7л	7-11л	11-18л	1-3л	3-7л	7-11л	11-18л	1-3л	3-7л	7-11л	11-18л	1-3л	3-7л	7-11л	11-18л
Хлеб пшеничный	60гр	140гр	140гр	Хлеб пшеничный	60гр	140гр	140гр	Хлеб пшеничный	60гр	140гр	140гр	Хлеб пшеничный	60гр	140гр	140гр
Хлеб ржаной	30гр	50гр	100гр	Хлеб ржаной	40гр	50гр	100гр	Хлеб ржаной	40гр	50гр	100гр	Хлеб ржаной	40гр	50гр	100гр
Каша рисовая молочная	150	200	250	Каша манная молочная	150	200	250	Каша рисовая молочная	150	200	250	Каша рисовая молочная	150	200	250
Масло сливочное на хлеб	3	5	10	Масло сливочное на хлеб	3	5	10	Масло сливочное на хлеб	3	5	10	Масло сливочное на хлеб	3	5	10
Сыр	7	16	20	Джем	50	10	20	Сыр	7	16	20	Сыр	7	16	20
Какао	150	200	200	Чай	150	200	200	Какао	150	200	200	Какао	150	200	200
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Свежие фрукты	100	150	200	Свежие фрукты	100	150	200	Свежие фрукты	100	150	200	Свежие фрукты	100	150	200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Суп овощной	200	200	300	Щи	200	300	300	Суп гороховый	200	300	300	Суп гороховый	200	300	300
Гуляш	70	90	100	Плов	150	200	250	Куры отварные	70	110	110	Куры отварные	70	110	110
Котлета мясная/соус	50/40			Икра свекольная	50	70	70	Котлета куриная	50			Котлета куриная	50		
Макаронны	75	100	200	Рис отварной	75			Сложный гарнир (картоф.)	75	150	150	Сложный гарнир (картоф.)	75	150	150
Компот из с/х	150	200	200	Котлета мясная/соус	50/40			Капустга тушеная	37	75	75	Капустга тушеная	37	75	75
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кисель	150	200	200	Сок фруктовый	150	200	200	Кисель	150	200	200	Кисель	150	200	200
Булка	50	60	70	Сырник	80	80	90	Шаньга	50	60	70	Шаньга	50	60	70
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Рыба порционная	60	70	80	Овощное рагу	150	170	220	Сосиска	70	70	70	Сосиска	70	70	70
Фрикадельки рыбные	50			Каша гречневая молочная	150			Гречка отварная	75	100	150	Гречка отварная	75	100	150
Сложный гарнир (картоф.)	75	150	150					Икра морковная	50	50	70	Икра морковная	50	50	70
Свекла тушеная	31	65	75												
Чай	150	200	200	Напиток из св/ягод	150	200	200	Чай	150	200	200	Чай	150	200	200
2 УЖИН		2 УЖИН		2 УЖИН		2 УЖИН		2 УЖИН		2 УЖИН		2 УЖИН		2 УЖИН	
Молоко	150			Молоко	150			Молоко	150			Молоко	150		
Кефир		200	200	Кефир		200	200	Кефир		200	200	Кефир		200	200

4 день				5 день				6 день			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
1-3л	3-7л	7-11л	11-18л	1-3л	3-7л	7-11л	11-18л	1-3л	3-7л	7-11л	11-18л
Хлеб пшеничный	60гр	140гр	140гр	Хлеб пшеничный	60гр	140гр	140гр	Хлеб пшеничный	60гр	140гр	140гр
Хлеб ржаной	30гр	50гр	100гр	Хлеб ржаной	30гр	50гр	100гр	Хлеб ржаной	30гр	40гр	100гр
Каша полтавка молочная	150	250	250	Каша гречневая молочная	150	200	250	Суп молоч. с мак. изд.	150	200	250
Масло сливочное на хлеб	3	5	10	Масло сливочное на хлеб	3	5	10	Масло сливочное на хлеб	3	5	10
Джем	5	10	20	Сыр	7	7	16	Джем	5	10	20
Чай	150	200	200	Какао	150	200	200	Чай	150	200	200
2 ЗАВТРАК				2 ЗАВТРАК				2 ЗАВТРАК			
Свежие фрукты	100	150	200	Свежие фрукты	100	150	200	Свежие фрукты	100	150	200
ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД			
Рассольник	200	200	300	Борщ	200	200	300	Суп крестьянский	200	200	300
Котлета мясная/соус	50/40	70	80	Азу	200	250	250	Котлета рыбная/соус	50/50	50/50	100/50
Капуста тушеная	150	150	150	Котлета мясная/соус	50/40	150	150	Картофельное пюре	100	150	150
Картофельное пюре	75			Картофельное пюре	100			Огурец консервир.	100	100	100
Томат консервир.		100	100								
Компот из с/ф	150	200	200	Компот из с/ф	150	200	200	Компот из с/ф	150	200	200
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
Сок фруктовый	150	200	200	Кисель	150	200	200	Сок фруктовый	150	200	200
Печенье	23	23	35	Ватрушка с повидлом	65	75	85	Печенье	23	23	35
УЖИН				УЖИН				УЖИН			
Запеканка творожная	50	60	80	Фрикадельки рыбные/соус	50/50	50/50	100/50	Биточки мясные	50	70	80
Каша рисовая молочная	150	200	250	Рис отварной	75	100	100	Гречка отварная	75	100	150
				Горошек консервированный	30	65	65	Томат консервир.	100	100	100
Напиток из св/ягод	150	200	200	Чай	150	200	200	Напиток из св/ягод	150	200	200
2 УЖИН				2 УЖИН				2 УЖИН			
Молоко	150			Молоко	150			Молоко	150		
Кефир		200	200	Кефир		200	200	Кефир		200	200

7 день					
ЗАВТРАК					
	1-3л	3-7л	7-11л	11-18л	
Хлеб пшеничный	60гр	90гр	140гр	140гр	140гр
Хлеб ржаной	30гр	40гр	50гр	50гр	100гр
Каша пшениная молочная	150	200	250	250	250
Масло сливочное на хлеб	3	5	10	10	10
Сыр	7	7	16	16	20
Какао	150	200	200	200	200
2 ЗАВТРАК					
Свежие фрукты	100	150	200	200	200
ОБЕД					
Свекольник	200	200	300	300	300
Куры отварные		70	110	110	110
Котлета куриная/соус	50/40				
Макарони	75	100	150	150	150
Икра морковная	50	50	70	70	70
Компот из с/я	150	200	200	200	200
ПОЛДНИК					
Кисель	150	200	200	200	200
Печенье	23	23	35	35	35
УЖИН					
Запеканка творожная	50	60	80	80	86
Каша манная молочная	150	200	250	250	250
Чай	150	200	200	200	200
2 УЖИН					
Молоко	150				
Кефир		200	200	200	200