

Примерные варианты меню в санатории «Сунгуль»

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г)
	Завтрак	
1.	Масло сливочное	1/8
2.	Омлет творожный с помидором	1/150
3.	Запеканка из кабачков с сыром	130/20
4.	Каша молочная пшенная	200/5
5.	Каша геркулесовая молочная	200/5
6.	Йогурт	1/100
7.	Чай	1/100
8.	Хлеб в ассортименте	1/100
	Обед	1/200
1.	Фрукт	
	Холодные закуски	
2.	Салат из свежей моркови с курагой	1/100
	Супы	
3.	Суп картофельный с фрикадельками	220/30
4.	Суп-пюре «Три капусты»	1/250
	Вторые блюда	
5.	Рыба по-русски	1/350
6.	Азу/греча	100/200
	Напитки	
7.	Компот	1/200
8.	Хлеб в ассортименте	1/100
	Ужин	
	Холодные закуски	
1.	Салат «Обжорка»	1/100
	Вторые блюда	
2.	Бифштекс	1/80
3.	Кура жареная	1/90
	Гарниры	
4.	Картофель запеченный	1/150
5.	Рис припущенный с овощами	140/40
	Напитки	
6.	Кефир	1/200
7.	Кисель	1/200
8.	Хлеб в ассортименте	1/100

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г)
Завтрак		
1.	Масло сливочное	1/8
2.	Сыр	1/20
3.	Колбаски мясные/овощи	75/100
4.	Запеканка творожная с повидлом	135/20
5.	Каша молочная кукурузная	200/5
6.	Каша молочная ячневая	200/5
7.	Какао с молоком	1/200
8.	Хлеб в ассортименте	1/100
Обед		
1.	Фрукт	1/200
Холодные закуски		
2.	Салат витаминный	1/100
Супы		
3.	Борщ Московский	1/250
4.	Суп молочный с вермишелью	1/250
Вторые блюда		
5.	Бефстроганов	75/30
6.	Чохохбили из курицы	1/100
Гарнир		
7.	Рис припущенный с овощами	140/40
8.	Пюре гороховое	1/200
Напитки		
9.	Компот	1/200
10.	Хлеб в ассортименте	1/100
Полдник		
1.	Булочка	1/100
2.	Чай	1/200
Ужин		
Холодные закуски		
1.	Салат «Метёлка»	1/100
Вторые блюда		
2.	Шницель рыбный	1/100
3.	Суфле из курицы	1/100
Гарниры		
4.	Греча рассыпчатая	1/200
5.	Пюре картофельное	1/200
Напитки		
6.	Чай с лимоном	1/200
7.	Кефир	1/150
8.	Хлеб в ассортименте	1/100