

1 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вес			Вес			Вес			Вес			Вес		
Завтрак														
Каша жидкая овсяная ("Геркулес")	200	185	Каша жидкая (гречнево-пшеничная)	200	185	Каша жидкая (рисовая)	200	185	Каша с яблоками вариант 1 (пшеничная)	200	180	Каша манная с яблоками	200	179
Чай с сахаром	180	392	Кофейный напиток	180	395	Чай с лимоном	180	393	Какао с молоком	180	397	Кофейный напиток	180	395
Бутерброды с маслом	37	1	Хлеб пшеничный	30		Бутерброд с сыром	37	3	Бутерброд с маслом	35	1	Хлеб пшеничный	30	
	0		Сыр порциями	10	7		0,00			0			0	
417			420			417			415			410		
Второй завтрак														
Апельсин	100	368	Яблоко	100	368	Мандарин	100	371	Сок фруктовый	100	399	Апельсин	100	371
	0			0			0			0			0,00	
100			100			100			100			100		
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	25	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	40	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	28	Салат из свеклы с сыром	60	42	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	28
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	83	Борщ с капустой и картофелем	250	57	Суп крестьянский с крупой	250	134	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	82	Суп с рыбными консервами	250	87
Жаркое по домашнему	175	259	Плов из отварной говядины	170	244	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	80	281	Птица тушеная в соусе с овощами (курица)	230	302	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом молочным	130	255
Компот из свежих фруктов	180	372	Напиток лимонный	180	699	Капуста тушеная	150	336	Кисель из ягод	200	378	Пюре картофельное с морковью	150	322
Хлеб ржано-пшеничный	40		Хлеб ржано-пшеничный	40		Компот из сушеных фруктов	180	376	Хлеб ржано-пшеничный	40		Компот из кураги	180	376
						Хлеб ржано-пшеничный	40					Хлеб ржано-пшеничный	40	
745			740			760			650			810		
Полдник														
Оладьи с повидлом	130	450	Запеканка из творога с соусом яблочным	100/30	237	Рыба запеченная в омлете	120	249	Сырники из творога (сгущенное молоко или повидло)	100/20	231	Макароны отварные с сыром	100	82
Чай с сахаром	180	392	Йогурт	180	401	Ряженка	160	180	Чай с сахаром	180	392	Йогурт	180	401
	0		Зефир	20	78	Хлеб пшеничный	20			0		Вафли	20	77
310			330			300			300			300		

2 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вес			Вес			Вес			Вес			Вес		
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	183	Макароны запеченные с яйцом	203	208	Каша жидкая (пшеничная)	200	185	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	175	Суп молочный с макаронными изделиями	250	93
Чай с молоком	180	394	Какао с молоком	180	397	Кофейный напиток	180	395	Чай с лимоном	180	393	Какао с молоком	180	397
Бутерброды с сыром	37	3	Бутерброд с маслом	35	1	Хлеб пшеничный	30		Бутерброд с сыром	40	3	Хлеб пшеничный	30	
	0					Сыр порциями	10	3,00		0			0	
417			418			420			420			460		
Второй завтрак														
Мандарин	100	##	Яблоко	100	368	Сок фруктовый	100	371	Яблоко	100	368	Сок фруктовый	100	371
	0			0			0			0			0,00	
100			100			100			100			100		
Обед														
Салат из кукурузы (консервированной)	60	12	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	28	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	39	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	34	Винегрет овощной	100	45
Щи из свежей капусты с картофелем	250	67	Суп картофельный с бобовыми	250	81	Борщ с картофелем	250	58	Рассольник ленинградский	250	76	Суп пюре из птицы (курица)	250	104
Голубцы ленивые с соусом сметанным	215	298	Гренки из пшеничного хлеба	20	115	Фрикадельки мясные в срусе сметанном с луком	100	288	Запеканка из печени с рисом	180	61	Котлеты рубленые из курицы	80	305
Компот из сушеных фруктов	180	376	Тефтели рыбные тушеные	100	261	Пюре картофельное	150	321	Напиток из клюквы	180	700	Капуста тушеная	150	336
Хлеб ржано-пшеничный	40		Рагу из овощей с соусом сметанным	150	137	Компот из апельсинов или мандаринов	180	374	Хлеб ржано-пшеничный	40		Кисель из апельсинов	180	356
			Кисель из кураги	180	380	Хлеб ржано-пшеничный	40					Хлеб ржано-пшеничный	40	
	0		Хлеб ржано-пшеничный	20										
745			820			780			710			800		
Полдник														
Омлет с зеленым горошком	80	219	Запеканка из творога с соусом яблочным	100/30	237	Ватрушка с творогом	100	428	Омлет с картофелем	100	218	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом или морковью)	100	454
Йогурт	180	401	Ряженка	160	401	Чай с сахаром	160	392	Йогурт	180	401	Ряженка	160	401
Хлеб пшеничный	20					Зефир	20	78	Хлеб пшеничный	20		Вафли	20	77
280			290			280			300			280		