

День 1 Понедельник			День 2 Вторник		
Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал	Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Макаронны отварные с маслом и с сахаром	150	171	Каша пшенная молочная	200	168
Чай с сахаром	100	40	Чай с сахаром	180	40
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136
<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>		
Сок	100	38	Яблоко	100	59,9
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Борщ на курином бульоне	200	102,5	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	219,56
Картофельное пюре	150	136,5	Оладьи из печени	70	209,23
Котлета рыбная любительская	70	112	Тушеная капуста	150	120
Компот из сухофруктов	180	99,6	Кисель	180	111,24
Хлеб ржаной	50	87	Хлеб пшеничный	30	118
Хлеб пшеничный	30	118	Хлеб ржаной	50	87
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Биточки рисовые с яблочным соусом	100/30	145,5	Печенье	50	39,06
Молоко	180	102	Какао	200	107

День 3 Среда

День 4 Четверг

Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал	Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная	200	197	Каша геркулесовая молочная	200	168
Чай с сахаром	180	40	Чай с сахаром	180	40
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/10/10	180	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136
<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>		
Сок	100	38	Сок	100	38
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Щи на мясном бульоне	200	61,6	Суп с рыбными консервами	200	133,8
Бефстроганов из отварной говядины	100	124,5	Биточки куриные	70	194
Гречневый гарнир	120	162,5	Картофельное пюре	150	136,5
Компот из сухофруктов	180	99,6	Компот из сухофруктов	180	99,6
Хлеб ржаной	50	87	Хлеб пшеничный	30	118
Хлеб пшеничный	30	118	Хлеб ржаной	50	87
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Оладьи	100	330	Булочка «Веснушка»	50	151
Молоко	180	102	Молоко	200	113

День 5 Пятница

День 6 Понедельник

Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал	Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша рисовая молочная	200	134	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	179,18
Чай с сахаром	180	40	Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136
<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>		
Сок	100	38	Сок	100	38
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Свекольник на курином бульоне	200	279,56	Рассольник на курином бульоне	200	73
Птица тушеная в сметано-томатном соусе	80/80	254	Зразы рыбные с яйцом	70	132
Отварные макароны	120	145,99	Картофельное пюре	150	136,5
Компот из сухофруктов	180	99,6	Компот из сухофруктов	180	99,6
Хлеб ржаной	25	43,5	Хлеб пшеничный	30	118
Хлеб пшеничный	30	118	Хлеб ржаной	50	87
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Омлет	65	127	Булочка «Российская»	60	193
Молоко	180	102	Молоко	200	113
Хлеб ржаной	25	43,5			
Хлеб пшеничный	20	59			
<b>День 7 Вторник</b>			<b>День 8 Среда</b>		

Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал	Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная	200	168	Каша геркулесовая молочная	200	168
Чай с сахаром	180	40	Чай с сахаром	180	40
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136
<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>		
Яблоко	100	59,8	Сок	100	38
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Свекольник на курином бульоне	200	219,56	Щи на мясном бульоне	200	61,6
Плов из птицы	210	406	Котлета мясная, томатный соус	70/30	183
Компот из сухофруктов	180	99,6	Макароны	150	171
Хлеб ржаной	25	43,5	Компот из сухофруктов	180	99,6
Хлеб пшеничный	30	118	Хлеб пшеничный	30	118
			Хлеб ржаной	50	87
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Омлет	65	127	Вафля	50	257,62
Молоко	180	102	Молоко	200	113
Хлеб ржаной	25	43,5			
Хлеб пшеничный	20	59			

День 9 Четверг

День 10 Пятница

Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал	Прием пищи, Порции Наименование блюда	Масса	Ккал
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша рисовая молочная	200	134	Каша манная молочная	200	197
Кофейный напиток	180	91	Чай с сахаром	180	40
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	136	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/10/10	180
<b>2-ой завтрак</b>			<b>2-ой завтрак</b>		
Сок	100	38	Сок	100	38
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Суп гороховый на курином бульоне	200	134,75	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	83,8
Рыба тушеная с овощами	80	74	Фрикадельки из птицы	80	173
Картофельное пюре	150	136,5	Картофельное пюре/туш, капуста	75/75	128,25
Компот из сухофруктов	180	99,6	Компот из сухофруктов	180	99,6
Хлеб ржаной	50	87	Хлеб пшеничный	30	118
Хлеб пшеничный	30	118	Хлеб ржаной	50	87
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Оладьи из творога	100	233	Ватрушка	55	151
Кисель	180	111,24	Молоко	200	113