

ДЕНЬ 1

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Макароны отварные с маслом и сыром	100	186,61	Сок фруктовый	100	60,00	Свекольник с яйцом на мясном бульоне	200	115,08	Булочка с посыпкой	60	155,21	
Салат из свежих помидор с луком	50	33,98				Гуляш в соусе	70	174,250	Кисломолочный продукт	190	100,80	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Каша гречневая вязкая	150	147,28				
Чай с сахаром и лимоном	180	32,58				Салат из свежей капусты с морковью	50	39,14				
						Компот из свежих фруктов	180	40,70				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					452,37	Итого за обед:			660,45	Итого за полдник:		256,01

Итого за день: 1368,83

ДЕНЬ 2

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Каша рисовая молочная	190	189,35	Фрукты свежие	100	47,00	Суп картофельный на мясном бульоне	180	112,26	Ленивые вареники с маслом сливочным	130	238,84	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Рыба тушеная в томате с овощами	75	117,33	Молоко кипяченое	170	90,10	
Какао на молоке	180	88,88				Картофельное пюре	150	139,79				
						Овощи порционные	50	6,98				
						Компот из смеси сухофруктов	180	65,00				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					436,23	Итого за обед:			585,36	Итого за полдник:		328,94

Итого за день: 1350,53

ДЕНЬ 3

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Каша гречневая молочная	180	139,40	Сок фруктовый	100	60,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	85,90	Омлет натуральный	130	109,20	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Куриные оладьи	80	216,21	Икра кабачковая	50	27,50	
Кофейный напиток на молоке	180	107,00				Рагу из овощей	150	118,72	Хлеб пшеничный	27	63,00	
Кондитерское изделие	30	96,00				Компот из свежих фруктов	180	40,70	Чай с сахаром и лимоном	180	32,58	
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					513,40	Итого за обед:			605,53	Итого за полдник:		232,28

Итого за день: 1351,21

ДЕНЬ 4

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Каша манная молочная	190	196,71	Фрукты свежие	100	47,00	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	200	168,86	Пирожок с яблоками печеный	70	189,15	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Котлета рыбная запеченная с соусом	70/20	114,05	Кофейный напиток на молоке	180	107,00	
Чай с сахаром	180	30,00				Каша рисовая с овощами	115	118,24				
						Салат из свежих помидор и огурцов	50	31,75				
						Компот из смеси сухофруктов	180	65,00				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					384,71	Итого за обед:			641,90	Итого за полдник:		296,15

Итого за день: 1322,76

ДЕНЬ 5

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	130/25	234,89	Сок фруктовый	100	60,00	Борщ летний со сметаной на м/б	200	115,46	Кондитерское изделие	90	205,00	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Жаркое по-домашнему	165	196,12	Чай с молоком	180	100,40	
Фрукты свежие	40	18,80				Салат из свежих огурцов с луком	50	31,63				
Какао на молоке	180	88,88				Компот из свежих фруктов	180	40,70				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					513,57	Итого за обед:			527,91	Итого за полдник:		305,40

Итого за день: 1346,88

ДЕНЬ 6

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Каша гречневая вязкая	125	122,30	Фрукты свежие	100	47,00	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б	200	118,62	Булочка домашняя	60	170,95	
Салат из свежих помидор с луком	50	33,98				Мясо тушеное	70	187,21	Кисломолочный продукт	190	100,80	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/15	165,60				Макароны отварные с маслом	90	120,40				
Чай с сахаром и лимоном	180	32,58				Капуста тушеная	50	41,44				
						Компот из смеси сухофруктов	180	65,00				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					401,46	Итого за обед:			676,67	Итого за полдник:		271,75

Итого за день: 1349,88

ДЕНЬ 7

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Каша пшенная молочная	190	192,42	Сок фруктовый	100	60,00	Суп с зеленым горошком и яйцом на м/б	200	116,57	Сырники из творога со сгущенным молоком	90/25	219,79	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом	200	289,90	Кисломолочный продукт	180	95,40	
Фрукты свежие	30	14,10				Овощи порционные	50	6,98				
Кофейный напиток на молоке	180	107,00				Компот из свежих фруктов	180	40,70				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					484,52	Итого за обед:			598,15	Итого за полдник:		315,19

Итого за день: 1397,86

ДЕНЬ 8

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Каша из крупы геркулес молочная	190	189,44	Фрукты свежие	100	47,00	Суп с клецками на курином бульоне	200	113,30	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	132,89	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Плов с куриным мясом	150	252,89	Хлеб пшеничный	26	63,00	
Какао на молоке	180	88,88				Салат из свежей капусты с морковью	50	39,14	Сок фруктовый	120	94,00	
						Кисель из кураги	180	96,30				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					436,32	Итого за обед:			645,63	Итого за полдник:		298,89

Итого за день: 1371,84

ДЕНЬ 9

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Омлет натуральный	150	161,36	Фрукты свежие	100	47,00	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой	200	74,14	Пирожок с творогом	80	194,88	
Овощи порционные	40	5,59				Котлета мясная запеченная в соусе томатном	80	198,45	Кофейный напиток на молоке	180	107,00	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Картофель отварной	120	91,97				
Чай с сахаром	180	28,04				Икра свекольная или баклажанная или кабачковая	50	47,87				
						Сок фруктовый	130	104,00				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					352,99	Итого за обед:			650,43	Итого за полдник:		301,88

Итого за день: 1305,30

ДЕНЬ 10

Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			
Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	Наименование	Гр.	Ккал	
Суп молочный с вермишелью	180	163,44	Сок фруктовый	100	60,00	Щи из свежей капусты	200	106,46	Яйцо отварное	41	63,80	
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	111,00				Бефстроганов в томатном соусе	60	132,35	Салат из свеклы и зеленого горошка	55	66,41	
Кондитерское изделие	30	96,00				Каша пшеничная вязкая	150	142,85	Хлеб ржаной	30	70,00	
Какао на молоке	180	84,70				Овощи порционные	50	6,98	Чай с сахаром	180	30,00	
						Компот из смеси сухофруктов	180	65,00				
						Хлеб пшеничный	27	63,00				
						Хлеб ржаной	35	81,00				
Итого за завтрак:					515,14	Итого за обед:			597,64	Итого за полдник:		230,21

Итого за день: 1342,99