

1 день Завтрак 1.каша гречневая 180/200 2.хлеб с маслом сливочным 20/30 3.кофе с молоком 150/150 350/380 2-завтрак Сок фруктовый 120/120г Обед 1.борщ со сметаной 140/180г 2.макаронные из-я отвар. 110/160г 3.биточки из рыбы 50/60г 4.компот из яблок 150/150г 5.хлеб пшеничный 25/25г 6.хлеб ржаной 25/35г 500/610 Полдник 1.Омлет запеченный 85/100г 2.икра кабачковая 20/30г 3 кефир 100/150г 205/260	2 день Завтрак 1.каша ячневая 180/180г 2.хлеб с маслом сыром 25/40г 3.какао с молоком 130/180г 335/400 2-завтрак Фрукт 100/200г Обед 1.рассольник со сметаной 1300/160г 2.карофельное пюре 90/90г 3.пудинг из печени 50/100г 4.морковь тушеная 30/50г 5.компот из сухофруктов 150/150г 6. хлеб пшеничный 30/30г 7.хлеб ржаной 30/35г 510/615 Полдник 1 булочка с повидлом 50/50 2. молоко 150/200г 200/250	3 день Завтрак 1.творожная запеканка 100/130г 2.хлеб с маслом слив. 30/35г 3.чай с лимоном 190/200г 4. сгущенное молоко 30/35г 350/400 2-завтрак Сок 100/120г Обед 1.суп картофельный вегетарианский 130/150г 2.капуста тушенная 100 /120г 3.тефтели из говядины 50 /70 4.напиток из шиповника 130/200г 5. хлеб пшеничный 20/20г 6.хлеб ржаной 20/30г 450/600 Полдник 1.яй с молоком 120/140г 2. свекла с яблоком 50/70 3,яйцо 40/40 210/250	4 день Завтрак 1.каша пшеничная 170/180г 2.хлеб с маслом сыром 30/40г 3.кофе с молоком 150/180г 350/400 Обед 1.суп- лапша на Курином бульоне 160/190г 2.картофель запеченный 100/150г 3.сельдь с/с 80/50г 4.кисель витошка 100/150г 5. хлеб пшеничный 20/30г 6.хлеб ржаной 20/30г 470/620 Полдник 1.пирожок с мясом 60/90 2.снежок 150/150г 210 /240	5 день Завтрак 1.каша «геркулес» 150/180г 2.хлеб 20/20г 3.повидло 20/20г 4.чай с молоком 150/180г 340/400 2-завтрак Сок 120/120г Обед 1.суп молоч, с вермишелью 130/150г 2.рагу из отварного мяса 100/200г 3.кукуруза консерв 30/50г 4.компот из сухофруктов 150/150г 5. хлеб пшеничный 20/25г 6.хлеб ржаной 20/25г 450/600 Полдник 1. пряник 50/70г 2. молоко 150/180г 200/250
6 день Завтрак 1.каша ячневая 180/180г 2.хлеб с маслом сыром 20/30г 3.чай с молоком 150/180г 350/390 2-завтрак Сок фруктовый 100/120г Обед 1.щи из свежей капусты 130/170г 2.горошница с морковью 100/100 3.биточки из говядины 50/60г 4.напиток из шиповн 130/170г 5. хлеб пшеничный 20/30г 6.хлеб ржаной 20/35г 470/595 Полдник 1. булочка ягодка 50/70 2.молоко 150/180г 200/250	7 день Завтрак 1.каша пшеничная 180/190г 2.хлеб с маслом 25/30г 3.кофе с молоком 145/180г 350/400 2-завтрак Фрукт 200/200г Обед 1.суп картофельный с рыбой 140/180г 2 каша рисовая с раст.маслом 100/150г 3.рыба в молочн соусе 50/70г 4. напиток витошка 130/150г 5. хлеб пшеничный 20/30г 6.хлеб ржаной 30/20г 470/600 Полдник 1.макаронны с сыром 100/120г 2.снежок 100/130г 200/250	8 день завтрак 1.запеканка творожная 100/150г 2.хлеб 20/20г 3.чай с молоком 200/200г 4.сгущенное молоко 30/30г 300/400 2-завтрак Сок 100/120г Обед 1.суп картофельный 150/200г 2.суфле из кури 100/120г 3.Соус молочный 15/15г 4.компот из сухофру 150/180г 5. хлеб пшеничный 20/35г 6.хлеб ржаной 20/35г 455/585 Полдник 1.пирожок с повидлом 50/70 2. компот из яблок 150/180 200/250	9 день Завтрак 1.омлет с зел.горошком 150/150г 2.хлеб 20/20г 3. повидло 30/30г 4.кофе с молоком 150/200г 350/400 Обед 1.суп гороховый 140/170г 2.пюре картофельное 80/150г 3.гуляш из говядин 60/80 4. огурец соленый 30/40г 5. напиток из шиповника 130/150г 6. хлеб пшеничный 20/30г 7.хлеб ржаной 20/25г 450/605 Полдник 1.картофель с молоком 40/50 2.чай с лимоном 130/150г 3,икра из кабачков 30/50 200/250	10 день Завтрак 1.каша рисовая 150/170г 2.хлеб с маслом 30/30г 3.какао 170/200г 350/400 2-завтрак Сок фруктовый 100/120г Обед 1.борщ с картофелем 170/200г 2.капуста тушенная с говядиной 80/120г 3.чай с молоком 160/210г 4. хлеб пшеничный 20/30г 5.хлеб ржаной 20/40г 450/600 Полдник 1.пряник 70/90г 2.кефир 130/160г 200/250

--	--	--	--	--