Понедельник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом	180/4
	Чай с сахаром	180/8
	Бутерброд с маслом	37,5/5
Завтрак 2	Сок фруктовый	180
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/25
	Биточки паровые	70
	Рагу из овощей	130
	Свекла отварная	40
	Кисель из повидла	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30
	Ряженка	150

Белки, г **44,92**
Жиры,г **44,46**
Углеводы,г **187,98**
Калорийность (ккал) **1305,72**

Вторник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая манная	150/3
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13
	Яйцо вареное	40
Завтрак 2	Бифидок	150
	Печенье	20
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200
	Печень по-строгановски	70
	Каша рассыпчатая гречневая	110
	Огурец соленый	20
	Напиток из шиповника	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,8
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100
	Соус молочный сладкий	20
	Чай с лимоном	180/10/7

Белки, г **51,70**
Жиры,г **48,40**
Углеводы,г **204,40**
Калорийность (ккал) **1509,20**

Среда

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180/5
	Чай без сахара	180
	Конфета	15
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15
Завтрак 2	Снежок	150
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180/25/10
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70
	Капуста тушеная	140
	Салат из горошка зеленого консервированного	40
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Булочка домашняя	70
	Сок фруктовый	180

Белки, г **43,60**
Жиры,г **49,90**
Углеводы,г **190,60**
Калорийность (ккал) **1377,90**

Четверг

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с маслом	37,5/5
Завтрак 2	Ряженка	150
	Печенье	20
Обед	Суп картофельный с рыбой	180
	Рыба, тушенная с овощами	80
	Картофельное пюре	130/4
	Икра морковная	70
	Компот из свежих плодов (груш)	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100
	Чай с сахаром	180

Белки, г **60,03**
Жиры,г **48,10**
Углеводы,г **169,67**
Калорийность (ккал) **1380,55**

Пятница

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Какао с молоком	180
	Бутерброд с сыром	40/5/15
Завтрак 2	Йогурт питьевой фруктовый	150
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8
	Жаркое по-домашнему	220
	Икра свекольная	70
	Чай с сахаром	180/8
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	36,9
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60
	Напиток из шиповника	180

Белки, г **60,47**
Жиры,г **40,34**
Углеводы,г **178,69**
Калорийность (ккал) **1384,60**