Понедельник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша пшенная на сгущённом молоке с маслом сливочным	180/3
	Чай с сахаром	180
	Бутерброд с маслом	37,5/5
Завтрак 2	Сок фруктовый	180
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/25
	Шницель рубленный	70/4
	Капуста тушеная	130
	Салат из горошка зеленого консервированного	40
	Компот из апельсинов	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20
	Бифидок	150

Белки, г **57,70**
Жиры,г **47,90**
Углеводы,г **166,60**
Калорийность (ккал) **1333,00**

Вторник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15
Завтрак 2	Сок фруктовый	180
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне сметаной	180/8
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	160
	Соус сметанный	30
	Икра свекольная	60
	Кисель из повидла	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	35

Белки, г **49,39**
Жиры,г **42,95**
Углеводы,г **184,30**
Калорийность (ккал) **1413,20**

Среда

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5
	Чай с молоком	180/8
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13
Завтрак 2	Ряженка	150
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/8
	Суфле куриное	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5
	Икра морковная	70
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/4
	Напиток из шиповника	180

Белки, г **52,20**
Жиры,г **50,00**
Углеводы,г **186,30**
Калорийность (ккал) **1423,80**

Четверг

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Какао с молоком	180
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15
Завтрак 2	Йогурт питьевой фруктовый	150
Обед	Суп с рыбными консервами	200
	Котлеты рыбные "Любительские"	70/3
	Рагу из овощей	150
	Огурец соленый	20
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Манник	85
	Чай с сахаром	180

Белки, г **46,60**
Жиры,г **49,20**
Углеводы,г **193,70**
Калорийность (ккал) **1420,70**

Пятница

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с маслом	37,5/5
Завтрак 2	Бифидок	150
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4
	Гуляш из отварного мяса	60
	Картофельное пюре	110
	Икра свекольная	50
	Кисель из повидла	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100
	Соус молочный сладкий	20
	Сок фруктовый	180

Белки, г 55,30
Жиры,г 58,10
Углеводы,г 170,60
Калорийность (ккал) 1344,80