

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	37,7/4
Завтрак 2	Сок фруктовый	146,1
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/15
	Биточки паровые	40
	Рагу из овощей	170
	Свекла отварная	40
	Кисель из концентрата	180
	Хлеб пшеничный	30,7
	Хлеб ржано-пшеничный	38,1
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/20,4
	Ряженка	150
Белки, г 51,29 Жиры, г 55,98 Углеводы, г 201,62 Калорийность (ккал) 1542,77 Витамин С 25,77		

Вторник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая манная	200/4
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с повидлом	37,8/3/9,3
	Яйцо вареное	40
Завтрак 2	Бифидок	148,9
	Печенье	22,1
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250
	Сосиска отварная	49,4
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3
	Огурец соленый	19,3
	Напиток из шиповника	180

	Хлеб ржано-пшеничный	37,8
Полдник	Запеканка из творога с рисом	120
	Соус молочный сладкий	15
	Чай с лимоном	180/10/6,6
	Плоды свежие (яблоко)	97,7
Белки, г	53,6	
Жиры, г	49,3	
Углеводы, г	232,9	
Калорийность (ккал)	1564,6	
Витамин С	164,3	

Среда

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200/4
	Чай без сахара	180
	Конфета	18,6
	Бутерброд с маслом, сыром	39,9/3/10
Завтрак 2	Снежок	150
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25/10
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80
	Капуста тушеная	150
	Салат из горошка зеленого консервированного	38,5
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180
	Хлеб пшеничный	29
	Хлеб ржано-пшеничный	38
Полдник	Булочка домашняя	70
	Сок фруктовый	178,3
Белки, г	45,38	
Жиры, г	55,84	
Углеводы, г	199,73	
Калорийность (ккал)	1511,06	
Витамин С	55,55	

Четверг

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Омлет с овощами	80/2
	Какао с молоком	180
	Бутерброд с маслом	38/4
Завтрак 2	Плоды свежие (груша)	75,7
Обед	Суп картофельный с рыбой	200
	Рыба, тушенная с овощами	80
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/3
	Икра морковная	70
	Компот из свежих плодов (груш)	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,1
	Полдник	Пудинг из творога с яблоками
Соус молочный сладкий		15
Йогурт питьевой фруктовый		146,6
Белки, г	48,65	
Жиры, г	45,76	
Углеводы, г	211,41	
Калорийность (ккал)	1477,67	
Витамин С	136,74	

Пятница

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	190/4
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с маслом, повидлом	37,5/3/10
Завтрак 2	Ряженка	150
	Печенье	13,7
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/9
	Жаркое по-домашнему	210
	Икра свекольная	70
	Чай с сахаром	180/8
	Хлеб ржано-пшеничный	36,9
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60
	Напиток из шиповника	180

	Плоды свежие (яблоко)	117,6
Белки, г	61,07	
Жиры, г	41,91	
Углеводы, г	222,95	
Калорийность (ккал)	1537,62	
Витамин С	121,16	