

Меню на понедельник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160/3 200/5
	Чай с сахаром	160/200
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/3
Завтрак 2	Сок фруктовый	160/180
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5 200/8
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60/80
	Макаронные изделия отварные	120/130
	Икра морковная	30/50
	Напиток из шиповника	160/200
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80/100
	Соус фруктовый	30/50
	Чай с лимоном	150/3,5 180/7
Белки, г		44,76
Жиры, г		43,66
Углеводы, г		187,82
Калорийность (ккал)		1328,56

Меню на вторник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/200
	Кофейный напиток с молоком	160/180
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/2,5/8 37,5/3,5/13
Завтрак 2	Плоды свежие (груша)	150/170
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8
	Жаркое по-домашнему	170/190
	Икра свекольная	30/50
	Компот из свежих плодов (из яблок)	170/200
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40
Полдник	Манник	75/85
	Соус фруктовый	30/50
	Чай с сахаром	150/200
Белки, г		50,8
Жиры, г		31,2
Углеводы, г		207,5
Калорийность (ккал)		1311,6

Меню на среду

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150/3 160/5
	Чай с молоком	160/200
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 30/5/15
Завтрак 2	Снежок	135/150
Обед	Бульон из кур с отварной птицей и гречками	170/20 180/35
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60/70
	Рагу из овощей	120/130
	Огурец соленый	30/50
	Компот из свежих плодов (груш)	160/180
	Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130/150
	Чай с сахаром	150/180
	Хлеб пшеничный	15/20
Белки, г		42,00
Жиры, г		46,72
Углеводы, г		204,49
Калорийность (ккал)		1431,86

Меню на четверг

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/3 180/5
	Кофейный напиток с молоком	160/200
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5
Завтрак 2	Бифидок	130/150
Обед	Суп картофельный с рыбой	150/180
	Шницель рыбный натуральный	50/70
	Картофельное пюре	110/130
	Икра морковная	30/50
	Напиток из шиповника	150/180
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60/90
	Чай с сахаром	150/200
Белки, г		62,31
Жиры, г		42,05
Углеводы, г		200,15
Калорийность (ккал)		1411,25

Меню на пятницу

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3 190/5
	Какао с молоком	150/180
	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	30/35
Завтрак 2	Фрукты свежие (банан)	100/110
Обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8
	Гуляш из отварного мяса	50/70
	Каша рассыпчатая гречневая	110/130
	Свекла отварная	30/50
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150/180
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70/80
	Чай с лимоном	150/3,5 180/7
Белки, г	60,3	
Жиры, г	64,3	
Углеводы, г	209,5	
Калорийность (ккал)	1598,8	