

Меню на понедельник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190/5
	Чай с сахаром	200
	Бутерброд с маслом	40/5
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8
	Котлета "Улыбка"	80
	Рагу из овощей	150
	Огурец соленый	50
	Компот из свежих яблок	200
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Манник	85
	Соус сметанный сладкий	20
	Чай с лимоном	180/7
Белки, г		28,0
Жиры, г		43,7
Углеводы, г		189,9
Калорийность (ккал)		1315,7

Меню на вторник

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/5
	Хлеб пшеничный	30
	Яйцо вареное	40
	Кофейный напиток с молоком	180
Завтрак 2	Бифидок	150
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180
	Гуляш из отварного мяса	70
	Свекла отварная	50
	Каша рисовая рассыпчатая	130
	Напиток из шиповника	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100
	Соус фруктовый	50
	Сок в ассортименте	180
Белки, г		60,18
Жиры, г		51,40
Углеводы, г		191,56
Калорийность (ккал)		1422,4

Меню на среду

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5
	Бутерброд с сыром	40/15/5
	Чай с молоком	180
Завтрак 2	Снежок	150
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25/10
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70
	Макаронные изделия отварные	130
	Капуста тушеная	50
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Булочка домашняя	60
	Сок в ассортименте	180
	Плоды свежие (мандарин)	120
Белки, г		43,85
Жиры, г		47,75
Углеводы, г		198,73
Калорийность (ккал)		1401,89

Меню на четверг

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5
	Бутерброд с маслом	40/5
	Кофейный напиток с молоком	180
Завтрак 2	Ряженка	150
Обед	Суп картофельный с рыбой	180
	Рыба, тушенная с овощами	80
	Икра морковная	50
	Картофельное пюре	130
	Компот из свежих яблок	200
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150
	Чай с сахаром	180
Белки, г		62,86
Жиры, г		47,46
Углеводы, г		153,58
Калорийность (ккал)		1330,66

Меню на пятницу

	Наименование блюда	Вес 1 порции (гр)
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5
	Какао с молоком	180
Завтрак 2	Фрукты свежие (груша)	170
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8
	Жаркое по-домашнему	190
	Икра свекольная	50
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70
	Сок в ассортименте	180
Белки, г	51,9	
Жиры,г	33,1	
Углеводы,г	202,3	
Калорийность (ккал)	1307,6	