

МЕНЮ НА

1-день

Завтрак	Объёмы блюد	калор-ть
Каша гречневая с молоком	150/180	110,43/157,75
Кофейный напиток с молоком	150/200	67,75/82,22
«Д» Чай с молоком	150/200	67,75/82,22
Бутерброд с маслом	27/3-36/4	81,3/119,92
Молоко	130/120	58,5/63,6
Груша	74,5/72	32,04/260,64
Обед		
Щи со свеж. капустой	150/200	173,65/215,84
Котлета из говядины	60/70	122,57/141,73
Вермишель отварная	120/140	73,04/117,02
Компот из апельсин и яблок	180/200	45,22/60,77
«Д» Компот из плодов	180/200	45,22/60,77
Хлеб ржаной	36/45	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
Рыба тушеная в сметан.соусе	60/80	83,07/108,14
«Д» Мясо отварное	60,0\80,0	83,07/108,14
Соус сметанный	30/45	16,85/22,6
Суфле морковно- картофельное	150/155	80,25/111,38
Батон нарезной	24/31	61,2/79,05
Сок мультифрукт	180/200	81,0/90,0
Булочка домашняя/	40/45	97,53/128,94

МЕНЮ НА

2-день

Завтрак	Объёмы блюد	калор-ть
Каша ячневая жидкая	150,0/200,0	102,24/137,36
Чай с молоком	180,0/180,0	65,25/82,74
Бутерброд с маслом, сыром	27/2,7/9- 36\2,7\12,6	95,8/139,9
Кефир	150,0/155,0	87,0/89,9
Обед		
Салат из свеклы	40,0/60,0	20,25/29,99
«Д»салат «Витаминный»	40,0/60,0	20,25/29,99
Рассольник с мясом	150,0/180,0	152,6/205,61
«Д»Суп крестьянский	150,0/180,0	152,6/205,61
Рагу из птицы	150,0/180,0	185,89/229,9
Кисель из смородины	180,0/200,0	55,7/70,08
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
Салат из моркови	40,0/50,0	24,15/37,75
Лапшевник с творогом	150,0/190,0	274,76/355,89
Батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04
Чай с сахаром	180,0/200,0	18,95/18,95
Апельсин	85,5/90,0	30,78/32,4
«Д»Груша	72,0/72,0	30,78/32,4

3-день

Завтрак	Объёмы блюда	калор-ть
Каша молочная манная	150,0/200,0	103,17/162,0
Какао с молоком	180,0/200,0	60,58/79,62
«Д»Чай с молоком	180,0/200,0	60,58/79,62
Бутерброд с маслом	27/3-36/3,7	90,48/118,4
Ряженка	115,0/115,0	66,7/60,95
пряник	15,0/15,0	29,25/29,25
Обед		
суп с мясными фрикадельками	150,0/200,0	117,51/141,36
рыба тушеная с овощами	60,0/70,0	178,24/225,61
«Д»Гуляш из говядины	60,0/70,0	178,24/225,61
картофельное пюре	120,0/150,0	73,92/114,97
Компот из вишни	180,0/200,0	44,85/53,7
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
омлет с морковью	150,0/200,0	138,33/176,28
булочка Дорожная	40,0/50,0	101,28/149,09
Батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04
Сок виноградный	180,0/200,0	81,0/90,0
мандарин	85,5/90,0	28,22/29,7
«Д»Яблоко	85,5/90,0	28,22/29,7

4-день

Завтрак	Объёмы блюда	калор-ть
Вермишель молочная	150,0/200,0	107,95/151,45
Кофейный напиток с молоком	180,0/200,0	72,24/95,43
«Д»Чай с молоком	180,0/200,0	72,24/95,43
Бутерброд с маслом	27/3-36/3	89,1/113,16
Йогурт	130,0/155,0	68,9/74,02
Вафли	10,0/--/20,0	11,8/-/42,0
Обед		
суп крестьянский с мясом	150,0/200,0	117,52/168,31
печень тертая	60,0/70,0	157,27/198,56
каша гречневая	120,0/140,0	96,2/117,34
кисель из клюквы	180,0/200,0	43,7/51,32
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
салат морковно - яблочный	40,0/50,0	24,5/28,3
Пудинг из творога с рисом	150,0/180,0	226,86/295,07
Соус из смородины	50,0/70,0	19,3/20,17
Батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04
напиток изюмный	180,0/200,0	44,23/59,34
Яблоко	78,5/-	33,76/-

5-день

Завтрак	Объёмы блюда	калор-ть
омлет с зеленым горошком	150,0/165,0	124,25/174,86
чай с лимоном	180,0/200,0	30,46/38,54
«Д» Чай с сахаром	180,0/200,0	30,46/38,54
Бутерброд с маслом сыром	27/3/9- 36/11/3	108,48/146,84
кефир	150,0/155,0	87,0/89,9
Обед		
Свекольник с мясом	150,0/200,0	128,85/154,09
«Д»Щи из свеж капусты	150,0/200,0	128,85/154,09
плов из отварной птицы	150,0/190,0	198,8/285,75
соус сметанный	30,0/40,0	22,69/22,69
Компот из сухофруктов	180,0/200,0	64,06/72,69
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
салат картофель с яйцом	40,0/60,0	23,35/27,67
оладьи с джемом	150,0/15- 180/30	237,35/324,01
чай с молоком	180,0/180,0	59,83/68,85
батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04
апельсин	78,5/82,0	28,26/24,6
«Д» Груша	72/72	28,26/24,6

6-день

Завтрак	Объёмы блюда	калор-ть
Каша геркулесовая молочная	150,0/200,0	105,74/152,87
Какао с молоком	180,0/200,0	75,19/89,55
«Д»Чай с молоком	180,0/200,0	75,19/89,55
Бутерброд с маслом	27/3-36/3,6	93,72/117,65
Ряженка	130,0/155,0	75,4/89,9
Обед		
Суп картофельный с клецками	150,0/200,0	86,98/127,87
Азу	150,0/200,0	159,44/220,04
Сок яблочный	180,0/200,0	82,8/92,0
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Булочка осенняя	35,0/40,0	85,17/96,17
Уплотненный Полдник		
запеканка морковная с творогом	150,0/200,0	222,85/285,81
Соус фруктовый	30,0/40,0	13,93/18,72
напиток шиповника	180,0/180,0	43,17/47,28
«Д»Компот из плодов	180,0/180,0	43,17/47,28
яблоко	85,5/90,0	35,91/37,8
батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04
печенье	15,0/25,0	33,0/55,0

7-день

Завтрак	Объёмы блюد	калор-ть
Каша ячневая молочная	150,0/200,0	113,48/124,24
Кофейный напиток с молоком	180,0/200,0	73,54/85,32
«Д» Чай с молоком	180,0/200,0	73,54/85,32
Бутерброд с маслом сыром	27/3/9- 36/3/12	100,65/150,5
Йогурт	130,0/155,0	62,40/89,9
Обед		
Суп мясной с фрикадельками	150,0/200,0	125,78/124,81
Рыбная котлета	60,0/70,0	69,42/116,16
«Д» Мясо отварное	60,0/70,0	69,42/116,16
Рис отварной	110,0/145,0	84,8/133,56
Соус сметанный	25,0/30,0	12,15/25,07
Сок сливовый	180,0/200,0	122,4/136,0
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
Биточки из кур	50,0/70,0	80,84/118,46
Морковная запеканка	130,0/150,0	94,46/138,7
Творожник песочный	45,0/50,0	102,38/126,51
Напиток из изюма	180,0/180,0	25,86/34,52
Батон нарезной	20,0/20,0	48,0/50,0
Банан	85,5/90,0	68,4/72,0

8-день

Завтрак	Объёмы блюد	калор-ть
Омлет с морковью	150,0/170,0	99,8/159,08
Молоко кипяченое	180,0/200,0	81,0/106,0
Батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04
Кефир	126,0/155,0	72,45/89,9
Пряник	13,0/-	25,35/-
Обед		
Щи со свежей капусты	150,0/200,0	92,09/100,61
Гуляш из говядины	60,0/70,0	180,14/230,98
Вермишель отварная	120,0/130,0	89,10/124,82
Кисель из вишни	180,0/200,0	53,17/79,27
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
Салат картофель. С солен.огурцами	40,0/60,0	29,89/45,68
«Д» Салат картофель. С зеленым горошком	40,0/60,0	29,89/45,68
Зразы творожные с изюмом	130,0/154,0	253,64/302,28
Соус яблочный	40,0/46,0	16,43/11,8
Чай с лимоном	180,0/-	22,88/-
«Д»Чай с сахаром	180,0/-	22,88/-
Чай с джемом	-/200	-/55,16
Груша	61,2/70,0	26,32/30,1
Батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04

9-день

Завтрак	Объёмы блюد	калор-ть
Каша овсяная из Геркулеса молочная	150,0/200,0	103,42/134,89
Какао с молоком	180,0/200,0	59,07/77,64
«Д» Сай с молоком	180,0/200,0	59,07/77,64
Бутерброд с маслом сыром	27/3/9- 36/4/14	100,47/147,72
Ряженка	150,0/155,0	87/89,9
Обед		
Борщ со свежей капустой	150,0/200,0	80,16/98,76
«Д» Щи со св. капусты	150,0/200,0	80,16/98,76
Печень говяжья по - Строгановский	60,0/70,0	149,14/224,46
Соус сметанный	25,0/30,0	26,69/34,35
Гречневая каша	110,0/130,0	77,44/112,74
Сок мультифрукт	180,0/100,0	81,0/45,0
Компот из яблок и лимона	-/100	-/20,23
«Д»Компот из плодов	-/100	-/20,23
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
Салат из соленых огурцов	40,0/50,0	9,38/10,92
«Д» Салат из моркови	40,0/50,0	9,38/10,92
Рыба по русски с картофелем запеченный	150,0/185,0	172,25/228,72
«Д» Жаркое по домашнему	150,0/185,0	172,25/228,72
Булочка Дорожная	40,0/40,0	97,1/137,01
Чай с сахаром	150,0/180,0	34,11/34,11
Батон нарезной	27,0/36,0	71,28/95,04
Яблоко	85,5/76,0	35,91/34,2

10-день

Завтрак	Объёмы блюда	калор-ть
Омлет с зеленым горошком	150,0/170,0	111,91/130,6
Кофе с молоком	180,0/200,0	66,0/77,6
«Д» Чай с молоком	180,0/200,0	66,0/77,6
Бутерброд с маслом	27/3-36/4	85,62/120,64
Вафли	15,0/15,0	17,7/31,5
Йогурт	130,0/155	68,9/89,9
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	180,0/190,0	126,59/140,44
Картофельная запеканка с мясом	150,0/200,0	224,71/299,96
Соус молочный	28,0/30,0	23,16/30,92
Кисель из джема	180,0/180,0	39,95/64,07
Хлеб ржаной	36,0/45,0	75,6/94,5
Уплотненный Полдник		
Фрикадельки из птицы	60,0/70,0	80,99/117,82
Капуста тушеная	120,0/130,0	82,4/83,44
Булочка молочная	40,0/50,0	111,34/146,25
Компот из сухофруктов	180,0/200,0	52,93/79,82
Мандарин	85,5/80,0	28,22/37,8
«Д» Яблоко	85,5/80,0	28,22/37,8
Батон нарезной	24,0/28,0	64,08/74,76