

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец соленый	50	1. Фрикадельки из птицы	50
2. Каша пшеничная жидккая	200			2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200	2. Соус молочный	20
3. Какао с молоком	180			3. Рыба, запеченная в омлете	70	3. Макаронные изделия отварные	160
				4. Картофельное пюре с морковью	120	4. Чай с сахаром	180
				5. Компот из изюма	180	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	6. Булочка "творожная"	70
				7. Батон обогащенный	35	7. Яблоко 80	

Белки: 65.962 (35.7%) Жиры: 40.714 (-24.6%) Углеводы: 237.02 (0.9%) Калории: 1663.755 (2.7%)

2 день ВТОРНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с сыром	35	1. Помидор свежий	50	1. Винегрет овощной.	50		
2. Каша рисовая жидккая	200	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей и зеленью петрушки	200	2. Шницель рыбный натуральный	60		
3. Чай с молоком	180	3. Печень по-строгановски	90/30	3. Пюре картофельное	100		
		4. Пюре из овощей	130	4. Напиток шиповник	180		
		5. сок	180	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
		6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	6. груша 80			
		7. Батон обогащенный	35				

Белки: 58.009 (19.4%) Жиры: 49.723 (-7.9%) Углеводы: 207.492 (-11.7%) Калории: 1560.72 (-3.7%)

3 день СРЕДА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с джемом	40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец свежий	60	1. Голубцы ленивые	150
2. Салат из горошка зеленого консервированного	40			2. Суп из овощей с курой, сметаной и зеленью петрушки	200	2. Компот из свежих груш	180
4. Омлет натуральный 110	110			3. Гуляш из отварного мяса	50/30	3. Хлеб ржаной	20
5. Кофейный напиток с молоком	180			4. Каша гречневая рассыпчатая	150	4. Булочка молочная	70
				5. Сок	180		
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		

4 день ЧЕТВЕРГ

4 день ЧЕТВЕРГ							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат картофельный	60	1. Запеканка из творога	130
2. Каша манная жидккая	200			2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью	200	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Какао с молоком	180			3. Пудинг рыбный запеченный	70	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	4. Пряник	30
				5. Напиток витаминизированный	180	5. Яблоко 80	
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		

5 день ПЯТНИЦА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с сыром 2. Каша "дружба" 3. Чай с молоком	35 200 180	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат из свеклы 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 3. Запеканка картофельная с мясом 4. Кисель из кураги 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 6. Батон обогащенный	60 200 140 180 25 35	1. Помидор свежий 2. Макароны, запеченные с яйцом 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 5. Ватрушка с творогом и изюмом 6. груша 80	50 150 180 25 70

Белки: 61.135 (25.8%) Жиры: 51.521 (-4.6%) Углеводы: 247.095 (5.2%) Калории: 1767.568 (9.1%)

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с сыром 2. Каша пшененная 3. Чай с сахаром	40 200 180	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец свежий 2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Биточек рыбный 4. Овощи в молочном соусе 5. Напиток лимонный 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 7. Батон обогащенный	50 200 70 150 150 25 35	1. Огурец соленый 2. Котлета мясная (говядина) 3. Картофельное пюре с морковью 4. Сок яблочный 5. Хлеб ржаной Печенье 6. Банан 80	50 40 130 180 20 40

Белки: 58.118 (19.6%) Жиры: 47.208 (-12.6%) Углеводы: 263.576 (12.2%) Калории: 1790.353 (10.5%)

7 день ВТОРНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат картофельный 2. Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки 3. Фрикадельки из птицы 4. Пюре из свеклы 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 7. Батон обогащенный	60 200/5/5 70 150 180 25 35	1. Яйцо вареное 2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 3. Компот из чернослива 4. Хлеб ржаной 5. Булочка молочная 6. Груша 80	20 150 180 20 70
3. Салат из горошка зеленого консервированного	40						
4. Омлет натуральный	140						
5. Какао с молоком	180						

Белки: 69.256 (42.5%) Жиры: 69.958 (29.6%) Углеводы: 223.736 (-4.8%) Калории: 1834.09 (13.2%)

8 день СРЕДА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с сыром	35	1. Винегрет овощной с сельдью	70	1. Запеканка из творога	170		
2. Каша манная жидккая	200	. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	200/5/5	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Чай с молоком	180			3. Запеканка из печени с рисом	90	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	4. Пряник	30
				5. Кисель из яблок	180	5. Апельсин 80	
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		

Белки: 88.879 (82.9%) Жиры: 61.372 (13.7%) Углеводы: 218.585 (-6.9%) Калории: 1816.616 (12.1%)

9 день ЧЕТВЕРГ

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	
1. Бутерброд с джемом	40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец соленый 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 3. Рыба (филе) отварная 4. Соус польский 5. Картофель отварной 6. Напиток витаминизированный 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 8. Батон обогащенный	50 200/10/10	70 20 120 180 25 35	1. Голубцы ленивые 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 3. Сок абрикосовый 4. Булочка молочная 5. Апельсин 80	150 25 180 70
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200							
3. Кофейный напиток с молоком	180							
Белки: 66.012 (35.8%) Жиры: 56.383 (4.4%) Углеводы: 236.953 (0.9%) Калории: 1750.887 (8.1%)								

10 день ПЯТНИЦА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат из свеклы 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 3. Котлета рубленая из курицы 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 7. Батон обогащенный	60 200/10/5	70 150 180 25 35	1. Огурец свежий 2. Жаркое по-домашнему 3. Компот из чернослива 4. Хлеб ржаной 5. Вафля 6. Банан 80	50 120 180 20 25
2. Каша рисовая жидкая	200							
3. Чай с сахаром	180							
Белки: 55.635 (14.5%) Жиры: 52.686 (-2.4%) Углеводы: 223.236 (-5%) Калории: 1619.841 (0%)								

Норма по меню: Белки 48.6 68.902 (41.8%) Жиры 54 56.336 (4.3%) Углеводы 234.9 231.255 (-1.6%) Ккалории 1620 1755.523 (8.4%)