Понедельник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вторник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Масло (порциями) | 10/**66,1** | | Макароны, запеченные с сыром | 130**/176,5** | | Чай с лимоном | 180/**29,3** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Соки фруктовые | 1шт**/84** | | **ОБЕД** | | | Помидор в нарезке 30/**6,4** | | | Борщ с капустой и картофелем | 150**/69,2** | | Шницель из курицы | 50**/84,7** | | Рагу из овощей | 120/**120,1** | | Компот из смеси сухофруктов | 150/**67,5** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Каша жидкая на молоке гречневая | 130/**156** | | Кефир | 150/**75** | | Булочка домашняя | 50**/179** | | **УЖИН** | | | Котлета рыбная любительская | 50/**72,5** | | Картофель отварной, запеченный с р/м | 120/**136,2** | | Компот из плодов свежих (яблок) | 180/**66,6** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **51,17/48,75/251,85** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1661,5** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Сыр (порциями) | 10**/36** | | Каша жидкая молочная пшенная с м/с и сахаром | 160/**186,1** | | Напиток кофейный с молоком | 160**/80,8** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт/**44,2** | | **ОБЕД** | | | Огурец в нарезке | 30/**4,3** | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/**62,9** | | Котлеты рубленые | 50/**110** | | Пюре картофельное | 110/**98,4** | | Кисель из повидла | 150**/78,5** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Омлет натуральный, запеченный | 60**/90,4** | | Ряженка | 150/**76,5** | | Кондитерское изделие | 1шт/**92,8** | | **УЖИН** | | | Фрикадельки мясные паровые | 60/**129,0** | | Капуста тушеная | 120/**90,4** | | Чай с сахаром | 180**/36** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **57,5/50,6/202,6** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1488,7** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| Среда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Масло (порциями) | 10/**/66,1** | | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» с м/с и сахаром | 160/**153,2** | | Какао с молоком | 160/**95,1** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт**44,2** | | **ОБЕД** | | | Помидор в нарезке 30**/6,4** | | | Суп из овощей | 150/**72,7** | | Ежики мясные | 50**/118,1** | | Макаронные изделия отварные | 110**/148,4** | | Компот из смеси сухофруктов | 150**/67,5** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20**/38,2** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Сырники из творога | 80/**175,2** | | Соус яблочный | 15/**10,4** | | Молоко кипяченое | 150**/78** | | **УЖИН** | | | Шницель рыбный натуральный | 50**/69,2** | | Свекла тушеная | 120/**82,4** | | Чай с лимоном | 180/**29,3** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/ **38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **56,3/48,0/197,5** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1464,1** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Четверг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Сыр (порциями) | 10/**36** | | Каша жидкая молочная пшеничная | 160/**166,6** | | Напиток кофейный с молоком | 160/**80,8** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт/**44,2** | | **ОБЕД** | | | Огурец в нарезке | 30/**4,3** | | Щи из капусты свежей с картофелем на к/б | 150**/70,1** | | Рагу из мяса птицы | 160/**239,3** | | Компот из свежих плодов(яблок) | 150**/55,5** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Крендель сахарный | 60**/222** | | Кефир | 150/**75** | | **УЖИН** | | | Омлет натуральный, запеченный | 60/**90,4** | | Икра морковная | 100/**94,0** | | Чай с сахаром | 180/**36** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | Кондитерское изделие | 1шт/**92,8** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **52,5/53,5/205,1** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1530,4** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Пятница \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Масло (порциями) | 10/**66,1** | | Суп молочный с гречневой крупой | 160/**103,9** | | Какао с молоком | 160/**95,1** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт/**44,2** | | **ОБЕД** | | | Помидор в нарезке 30**/6,4** | | | Суп картофельный с горохом | 150/**80,9** | | Сухарики из хлеба пшеничного | 10/**37** | | Пудинг рыбный запеченный | 60**/85,6** | | Пюре картофельное | 110/**98,4** | | Компот из смеси сухофруктов | 150**/67,5** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Суфле творожное запеченное | 100/**196,7** | | Чай с лимоном | 180/**29,3** | | **УЖИН** | | | Котлеты рубленые из птицы | 60/**149** | | Рагу из овощей | 120/**120,1** | | Компот из плодов свежих(яблок) | 180**/66,6** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **55,11/50,15/195,55** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1470,2** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |