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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |   |