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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Масло (порциями) | 10/**66,1** | | Макароны, запеченные с сыром | 150/**203,8** | | Чай с лимоном | 200/**32,6** | | Хлеб пшеничный йодированный | 40/**98** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Соки фруктовые | 1шт**/84** | | **ОБЕД** | | | Помидор в нарезке 40**/8,5** | | | Борщ с капустой и картофелем | 200**/92,3** | | Шницель из курицы | 70**/118,6** | | Рагу из овощей | 130/**130,1** | | Компот из смеси сухофруктов | 180/**81** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано- пшеничный | 30/**57,3** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Каша жидкая на молоке гречневая | 130/**156** | | Кефир | 180/**90** | | Булочка домашняя | 50**/179** | | **УЖИН** | | | Котлета рыбная любительская | 70/**101,5** | | Картофель отварной, запеченный с р/м | 130/**147,5** | | Компот из плодов свежих (яблок) | 200/**74** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **62,8/54,47/287,9** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1905,5** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Сыр (порциями) | 10**/36** | | Каша жидкая молочная пшенная с м/с и сахаром | 180/**209,3** | | Напиток кофейный с молоком | 180**/90,9** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт/**44,2** | | **ОБЕД** | | | Огурец в нарезке | 40/**5,7** | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/**83,8** | | Котлеты рубленые | 70/**151,4** | | Пюре картофельное | 130/**116,2** | | Кисель из повидла | 180**/94,2** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано- пшеничный | 30/**57,3** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Омлет натуральный, запеченный | 80**/120,5** | | Ряженка | 180/**91,8** | | Кондитерское изделие | 1шт/**92,8** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | **УЖИН** | | | Фрикадельки мясные паровые | 70/**150,5** | | Капуста тушеная | 130/**97,9** | | Чай с сахаром | 200**/40** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **72,4/60,0/260,6** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1828,4** | | **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 | 180/**172,4** | | Какао с молоком | 180/**107** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30**/73,5** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт**/44,2** | | **ОБЕД** | | | Помидор в нарезке 40/**8,5** | | | Суп из овощей | 200/**96,9** | | Ежики мясные | 70**/165,4** | | Макаронные изделия отварные | 130**/175,4** | | Компот из плодов свежих(яблок) | 180**/81** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30**/73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 30**/57,3** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Сырники из творога | 100/**217,5** | | Соус яблочный | 20/**13,9** | | Молоко кипяченое | 180**/93,6** | | **УЖИН** | | | Шницель рыбный натуральный | 70**/101,5** | | Свекла тушеная | 130/**112,7** | | Чай с лимоном | 200/**32,6** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/ **38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **71,2/58,1/238,2** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1804,7** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Четверг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Сыр (порциями) | 10/**36** | | Каша жидкая молочная пшеничная | 180/**187,1** | | Напиток кофейный с молоком | 180/**90,9** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт/**44,2** | | **ОБЕД** | | | Огурец в нарезке | 40/**5,7** | | Щи из капусты свежей с картофелем на к/б | 200**/93,4** | | Рагу из мяса птицы | 200/**299,1** | | Компот из свежих плодов (яблок) | 180**/66,6** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 30/**57,3** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Крендель сахарный | 60**/222** | | Кефир | 180/**90** | | **УЖИН** | | | Омлет натуральный, запеченный | 80/**120,5** | | Икра морковная | 100/**94** | | Чай с сахаром | 200/**40** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 30/**57,3** | | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1шт/**92,8** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **64,7/61,71/244** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1817,7** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Пятница \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Масло (порциями) | 10/**66,1** | | Суп молочный с гречневой крупой | 180/**116,9** | | Какао с молоком | 180/**107** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30**/73,5** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плодя свежие | 1шт/**44,2** | | **ОБЕД** | | | Помидор в нарезке 40**/8,5** | | | Суп картофельный с горохом | 200/**107,8** | | Сухарики из хлеба пшеничного | 15/**55,5** | | Пудинг рыбный запеченный | 75**/116** | | Пюре картофельное | 130/**116,2** | | Компот из смеси сухофруктов | 180**/81** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано- пшеничный | 30/**57,3** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Суфле творожное запеченное | 120/**236** | | Чай с лимоном | 200/**32,6** | | **УЖИН** | | | Котлеты рубленные из птицы | 70/**176,8** | | Рагу из овощей | 130/**130,1** | | Компот из плодов свежих (яблок) | 200**/74** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 30/**57,3** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **71,2/58,4/243,5** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1803,8** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |