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