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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Масло (порциями) | 10/**66,1** | | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 130/**161,2** | | Чай с лимоном | 180/**29,3** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Соки фруктовые | 1шт/**84** | | **ОБЕД** | | | Огурец в нарезке 30/**4,3** | | | Борщ с капустой и картофелем | 150**/69,2** | | Биточек из курицы | 50/**84,7** | | 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** | | | Каша жидкая молочная пшенная с м/с | 130/**151,2** | | Кефир | 150/**75** | | Булочка ванильная | 50/**161** | | **УЖИН** | | | Фрикадельки рыбные отварные | 50/**56,7** | | 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.** | **52,17/40,25/270,15** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1633,75** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Сыр (порциями) | 10**/36** | | Каша жидкая молочная манная с м/с и сахаром | 160/**162** | | Напиток кофейный с молоком | 160/**80,8** | | 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** | | Шницели рубленые | 50/**110** | | Каша гречневая рассыпчатая | 110/**137,5** | | 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 (печенье сахарное) | 1шт**/92,8** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** | | **УЖИН** | | | Капуста, тушенная с мясом | 180**/252,9** | | Чай с сахаром | 180**/36** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **60,0/58,3/197,9** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1549,1** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Среда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Масло (порциями) | 10/**66,1** | | Каша жидкая молочная пшеничная | 160**/166,6** | | Какао с молоком | 160/**95,1** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 1шт**/44,2** | | **ОБЕД** | | | Огурец в нарезке 30**/4,3** | | | Суп картофельный с пшенной крупой на м/б | 150**/71,6** | | Рагу из овощей с мясом(говядина) | 160/**251,2** | | 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** | | | Котлеты рыбные школьные | 50**/56,5** | | 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.** | **56,8/50,7/184,9** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1442,0** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Четверг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** | | | Сыр (порциями) | 10**/36** | | Суп молочный с макаронными изделиями | 170/**123,4** | | Напиток кофейный с молоком | 160/**80,8** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** | | **ЗАВТРАК 2** | | | Плоды свежие | 100/**44,2** | | **ОБЕД** | | | Помидор в нарезке | 30/**6,4** | | Борщ с фасолью и картофелем на к/б | 150**/78,7** | | Плов куриный | 160/**348,4** | | Компот из свежих плодов (яблок) | 150/**55,5** | | Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20**/38,2** | | **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 60/**187** | | Кефир | 150/**75** | | **УЖИН** | | | Омлет с картофелем с маслом сливочным | 100/**187,5** | | Морковь отварная с маслом | 70/**34,5** | | Чай с сахаром | 180**/36** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **52,84/56,47/203,35** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1541,3** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Пятница \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  | | --- | --- | | **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** | | | Огурец в нарезке 30**/4,3** | | | Суп картофельный с рисовой крупой | 150/**54,5** | | Котлеты рубленные из фарша рыбного | 60/**94,5** | | 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** | | | Запеканка из творога | 80/**197,6** | | Чай с лимоном | 180/**29,3** | | **УЖИН** | | | Рагу из мяса птицы | 160/**239,3** | | Компот из плодов свежих(яблок) | 180**/66,6** | | Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** | | Хлеб ржано- пшеничный | 30/**57,3** | | **Белки. Жиры. Углеводы.** | **58,8/48,5/204,4** | | **Энергетическая ценность(ккал) за день** | **1477,6** | | **Стоимость дня** |  |   Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |