

1 День



Завтрак

- Каша пшенная молочная, 200 гр.;
- Бутерброд с маслом, 30/9 гр.;
- Чай с молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Сок (нектар) фруктовый, 170 мл.

Обед

- Суп из овощей со сметаной и мясом, 200 гр.;
- Суфле печени с яйцом, 200 гр.;
- Салат «Овощная мозаика», 60 гр.;
- Компот из фруктов консервированных, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.

Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Булочка «Крошка», 70 гр.

Ужин

- Рыба запеченная с картошкой по-русски, 220 гр.;
- Напиток витаминный, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 40 гр.



2 День



Завтрак

- Суп молочный с крупой, 200 гр.;
- Батон с маслом и сыром, 30/9/9гр.;
- Кофейный напиток с молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Фрукты свежие, 130 гр.



Обед

- Рассольник с мясом, со сметаной, 200 гр.;
- Курица порционная отварная с подливом, 70/20 гр.;
- Картофельное пюре, 150 гр.;
- Лечо, 50 гр.;
- Кисель из ягод, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Пирожок с капустой, 90 гр.



Ужин

- Суп - уха с консервированной рыбой, 220 гр.;
- Чай с сахаром и лимоном, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 40 гр.;
- Конфета шоколадная, 30 гр.



3 День



Завтрак

- Каша «Дружба» молочная, 200 гр.;
- Бутерброд с маслом, 30/9 гр.;
- Какао с молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Сок (нектар) фруктовый, 170 мл.



Обед

- Свекольник с мясом, со сметаной 200 гр.;
- Жаркое по- домашнему, 200 гр.;
- Томаты консервированные, 60 гр.;
- Компот из смеси сухофруктов, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Вафли, 30 гр.



Ужин

- Сырник со сгущенным молоком, 150/20 гр.;
- Фрукты свежие, 120 гр.;
- Чай с сахаром, 200 мл.



4 День



Завтрак

- Каша манная молочная, 200 гр.;
- Батон с маслом и джемом, 30/8/2гр.;
- Кофейный напиток с молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Фрукты свежие, 130 гр.



Обед

- Суп «Харчо» с мясом, со сметаной, 200 гр.;
- Биточки куриные с подливом, 70/30 гр.;
- Капуста тушеная, 130 гр.;
- Салат свекольно-морковный, 60 гр.;
- Напиток из шиповника, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Пряник домашний, 70 гр.



Ужин

- Макароны, запеченные с сыром, 155 гр.;
- Чай с сахаром, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 40 гр.;
- Лечо, 60 гр.



5 День



Завтрак

- Каша рисовая молочная, 200 гр.;
- Бутерброд с маслом, 30/9 гр.;
- Чай, 200 мл.

2 Завтрак

- Сок (нектар) фруктовый, 170 мл.



Обед

- Суп «Шахтерский» с мясом, 200 гр.;
- Тефтели мясные, 70 гр.;
- Свекла тушеная, 150 гр.;
- Салат «Полевой» (картофель с огурцами солеными), 50 гр
- Компот из изюма, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Печенье сахарное, 30 гр.



Ужин

- Омлет натуральный, 130 гр.;
- Кукуруза консервированная отварная, 90 гр.;
- Чай с сахаром и лимоном, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 40 гр.



6 День



Завтрак

- Каша пшеничная (кукурузная) молочная, 200 гр.;
- Батон с маслом, 30/9гр.;
- Кофейный напиток со сгущенным молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Сок (нектар) фруктовый, 170 мл.



Обед

- Суп с клецками, с мясом, 200 гр.;
- Капуста тушеная с мясом, 200 гр.;
- Салат из моркови с кукурузой, 50 гр
- Компот из фруктов консервированных, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Сушка, 70 гр.



Ужин

- Сельдь с луком репчатым, 70/15гр.;
- Картофельное пюре, 150 гр.;
- Напиток витаминный, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 40 гр.



7 День



Завтрак

- Каша геркулесовая молочная, 200 гр.;
- Бутерброд с маслом, 30/9 гр.;
- Кофейный напиток с молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Фрукты свежие, 130 гр.



Обед

- Борщ с мясом, со сметаной, 200 гр.;
- Каша гречневая с маслом, 130 гр.;
- Гуляш из говядины, 70 гр.;
- Томат консервированный, 60 гр.;
- Компот из смеси сухофруктов, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Крендель сахарный, 80 гр.



Ужин

- Омлет натуральный, 130 гр.;
- Горошек консервированный отварной, 9 гр.;
- Чай с сахаром и лимоном, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 40 гр.



8 День



Завтрак

- Суп молочный с макаронными изделиями, 200 гр.;
- Батон с маслом и сыром, 30/9/1гр.;
- Кофейный напиток со сгущенным молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Сок (нектар) фруктовый, 170 мл.



Обед

- Суп картофельный «Волна» на курином бульоне, 200 гр.;
- Плов с курицей, 220 гр.;
- Салат свекольный с соленьями, 50 гр
- Напиток из шиповника, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Вафли, 70 гр.



Ужин

- Творожная запеканка с джемом, молоком сгущенным, 150/20гр.;
- Фрукты свежие, 120 гр.;
- Чай с сахаром, 200 мл.;



9 День



Завтрак

- Каша «Рябчик» молочная, 200 гр.;
- Батон с маслом и сыром, 30/9/1гр.;
- Какао с молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Сок (нектар) фруктовый, 170 мл.



Обед

- Щи с мясом, со сметаной, 200 гр.;
- Макароны отварные с маслом, 130 гр.;
- Печень по строгановски с томатным соусом, 80/20 гр.;
- Венегрет овощной, 50 гр
- Компот из кураги, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Печенье сахарное, 70 гр.



Ужин

- Зразы рыбные с томатно-молочным подливом, 70/30гр.;
- Картофельное пюре, 150 гр.;
- Чай с сахаром, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 30 гр.



10 День



Завтрак

- Каша ячневая молочная, 200 гр.;
- Батон с маслом и сыром, 30/9/1гр.;
- Кофейный напиток с молоком, 200 мл.

2 Завтрак

- Фрукты свежие, 130 гр.



Обед

- Суп гороховый с мясом, 200 гр.;
- Бигус с мясом, 200 гр.;
- Томаты консервированные, 60 гр.;
- Компот из ягоды, 180 мл.;
- Хлеб пшеничный, 20 гр.
- Хлеб ржаной, 50 гр.



Полдник

- Кисломолочный продукт, 180 мл.;
- Зефир, 30 гр.



Ужин

- Сырники со сгущенным молоком, 150/20гр.;
- Лимонный напиток, 200 мл.;
- Хлеб пшеничный, 40 гр.;
- Яйцо отварное, 1 шт.

