

Меню

1 день
Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>ккал</i>	<i>Объём порции</i>
Каша Дружба молочная	228,29	200
Хлеб пшеничный с маслом		35/6
Кондитерское изделие		25
Какао с молоком	145,44	180

Второй Завтрак

Сок фруктовый	105,20	200
---------------	--------	-----

Обед

Борщ со свеж. капустой и сметаной	179	250/10
Жаркое по домашнему	265,46	200
Компот из сухофруктов	82,78	180
Хлеб Ржаной		45

Полдник

Пирог сдобный с морковью и капустой белокочанной	233,53	100
Чай с лимоном	43,73	100/5
Фрукты свежие	47	100



Меню

2 день

Завтрак

<i>Наименование Блюда</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объем порции</i>
Каша геркулесовая мол. жидкая	227,19	200
Хлеб пшеничный с сыром		35/15
Кофейный напиток	146,77	180

Второй Завтрак

Молоко	90,47	170
Кондитерское изделие		25

Обед

Овощи соленые	11,4	60
Щи из свеж. капусты со сметаной	159,4	250/10
Гуляш из отварного мяса	213,75	70
Картофельное пюре	162,26	150
Компот из яблок с лимоном	9387	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Запеканка творожная со сгущенным молоком	410,14	150/30
Чай с сахаром	56,75	180



Меню

3 день
Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объём порции</i>
Омлет натуральный	252,8	160
Чай с молоком	78,41	180
Хлеб пшеничный с маслом		35/6

Второй Завтрак

Кисломолочный напиток	94,06	170
-----------------------	-------	-----

Обед

Суп картофельный с крупой	174,7	250
Макаронные изделия отварные	203,00	150
Печень говяжья по строгановски	167,5	70/30
Зеленый горошек для подгарнировки	43,20	60
Кисель из концентрата	99,44	180
Хлеб ржаной	1	45

Полдник

Пудинг манный с повидлом	196	120/30
Сок фруктовый	105,20	200
Фрукты свежие	47	100



Меню

4 день
Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объём порции</i>
Суп молочный с крупой	205,7	200
Кофейный напиток	146,77	180
Хлеб пшеничный		35
Кондитерское изделие		25

Второй Завтрак

Сок фруктовый	105,20	200
---------------	--------	-----

Обед

Суп картофельный куриный с клецками	213,07	250
Каша гречневая рассыпчатая	220,43	150
Курица в соусе с томатом	68,78	70
Салат из отварной свеклы с маслом	63,32	60
Компот из сухофруктов	97,76	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Овощное рагу	87,82	150
Хлеб пшеничный		50
Чай с сахаром	51,08	180



Меню

5 день

Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объём порции</i>
Каша рисовая молочная жидкая	236,21	200
Какао с молоком	145,44	180
Хлеб пшеничный, сыр		35/15

Второй Завтрак

Кисломолочный напиток	94,06	170
фрукты свежие	47	100

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	179	250/10
Капуста тушеная	113,0	150
Ёжики в сметанном соусе	232,11	70/30
Компот из апельсинов с яблоками	78,87	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Рыба, запечённая с картофелем по русски	161,78	150
Чай с сахаром	51,08	180
Хлеб пшеничный	50	



Меню

6 день
Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объем порции</i>
Каша манная молочная жидкая	221,0	200
Кофейный напиток	146,77	180
Хлеб пшеничный		35/6

Второй Завтрак

Молоко	90,47	170
Кондитерское изделие		25

Обед

Суп рыбный с консервами	142,58	250
Овощи тушеные	96,91	150
Шницель мясной с соусом	196,71	70/30
Компот из сухофруктов	97,76	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Макароны запеченные с сыром	255,49	120
Салат из моркови с яблоком	535,4	60
Напиток из шиповника	71,1	180
Хлеб пшеничный		50



Меню

7 день

Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объём порции</i>
Суп молочный с крупой	205,7	200
Хлеб пшеничный		35
Яйцо отварное	62,80	20
Какао с молоком	145,44	180

Второй Завтрак

Кисломолочный напиток	94,06	170
Фрукты свежие	47	100

Обед

Суп картофельный с говядиной и клецками	43,20	60
Азу с мясом	231,29	200
Кукуруза для подгарнировки	43,20	60
Компот из сухофруктов	82,78	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Салат овощной или капуста белокочанная	74,93	60
Тефтели рыбные с соусом	154,67	70/30
Хлеб пшеничный		50
Чай с лимоном	50,17	180/5



Меню

8 день

Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объём порции</i>
Каша «Янтарная» с яблоком	227,71	200
Хлеб пшеничный с маслом		35/6
Кондитерское изделие		25
Кофейный напиток	146,77	180

Второй Завтрак

Сок фруктовый	105,20	200
---------------	--------	-----

Обед

Свекольник вегетарианский со сметаной	121,74	250/10
Капуста тушеная с мясом	155,19	200
Компот из свеж яблок с лимоном	93,87	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Ватрушка с творогом	385,99	100
Фрукты свежие	47	100
Чай с сахаром	56,75	180
Хлеб пшеничный		50



Меню

9 день
Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объем порции</i>
Суп молочный с макаронными изделиями	143,14	200
Хлеб пшеничный, сыр		35/15
Чай с сахаром	56,75	180

Второй Завтрак

Кисломолочный продукт	94,06	170
-----------------------	-------	-----

Обед

Суп овощной с курицей	169,78	250
Плов с курицей	438,3	200
Овощи соленые	11,4	60
Компот из сухофруктов	97,76	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Пудинг творожный со сгущенным молоком	427,64	150/30
Фрукты свежие	47	100
Чай с молоком	78,41	180



Меню

10 день

Завтрак

<i>Наименование блюд</i>	<i>Ккал</i>	<i>Объем порции</i>
Каша пшеничная жидкая	243,73	200
Хлеб пшеничный, масло		35
Кофейный напиток	146,77	180

Второй Завтрак

Молоко	90,47	170
Кондитерское изделие		25

Обед

Суп картофельный, гороховый	223,13	250
Картофельное пюре	162,56	150
Голубцы ленивые	114,07	70/30
Компот из апельсинов с яблоками	78,87	180
Хлеб ржаной		45

Полдник

Винегрет	63,45	60
Рыба под омлетом	136,7	120
Чай с лимоном	50,17	180/5
Хлеб пшеничный		50

