|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя-1 день** | | **1 неделя- 2 день** | | |
| **Наименование блюда** | **Вес (грамм)** | **Наименование блюда** | **Вес (грамм)** | |
| **Завтрак**  Масло сливочное порционное  Сыр порционный  Каша пшенная молочная  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Фрукт по сезону  **Обед**  Суп гороховый на мясном бульоне со свининой  Котлета рубленая из курицы  Рис отварной  Салат из свеклы  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Картофель и овощи тушеные в соусе  Чай с сахаром  Кондитерское изделие без крема  Хлеб пшеничный  **Итого за день: 1684,3 ккал** | 5  10  160  180/2  20  100  200/5  70  100  50  180  40  20  200  180  30  30 | **Завтрак**  Джем фруктовый  Масло сливочное порционное  Каша геркулесовая молочная жидкая  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Сок фруктовый или овощной  **Обед**  Борщ со сметаной  Печень говяжья в соусе  Макаронные изделия отварные  Напиток ягодный по сезону  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Сельдь с/с  Картофельное пюре  Чай «каркаде»  Фрукты по сезону  **Итого за день: 1603,2 ккал** | 20  5  160  180  30  100  200/10  50/50  130  180  35  30  35  120  180  100 | |
| **1 неделя- 3 день** | | **1 неделя – 4 день** | | |
| **Наименование блюд** | **Вес (грамм)** | **Наименование блюд** | | **Вес (грамм)** |
| **Завтрак**  Масло сливочное порционное  Каша «дружба» молочная жидкая  Напиток «здоровье»  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Фрукты по сезону  **Обед**  Рассольник со свининой и сметаной  Рыба запеченная в яйце  Овощное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный ужин**  Пудинг рисовый с джемом  Чай с сахаром  Кондитерское изделие без крема  **Итого за день : 1647,97 ккал** | 5  160  180  30  100  200/10/5  70  130  180  40  30  170/30  180  30 | **Завтрак**  Сыр порционный  Каша манная молочная жидкая  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Сок фруктовый или овощной  **Обед**  Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной  Оладьи из печени с морковью  Пюре картофельное  Компот из чернослива  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Рагу овощное  Чай с сахаром  Кондитерское изделие  Хлеб пшеничный  **Итого за день : 1534,8 ккал** | | 10  160  180  30  100  200/10/5  70  130  180  40  30  180  180  30  30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя- 5 день** | | **2 неделя – 6 день** | |
| **Наименование блюд** | **Вес (грамм)** | **Наименование блюд** | **Вес (грамм)** |
| **Завтрак**  Масло сливочное порционное  Омлет натуральный  Горошек зеленый консервирован.  Какао с молоком  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Фрукты по сезону  **Обед**  Суп картофельный с рыбными консервами  Гуляш из мяса свинины  Греча отварная рассыпчатая  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Запеканка из творога с молоком сгущенным  Молоко кипяченое  Хлеб пшеничный  **Итого за день : 1681,3 ккал** | 5  100  30  180  30  100  200/10  50/50  130  180  40  30  120/30  100  30 | **Завтрак**  Масло сливочное порционное  Джем фруктовый  Каша гречневая молочная жидкая  Какао с молоком сгущенным  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Напиток витаминизированный  **Обед**  Суп картофельный с бобовыми и мясом  Курица тушеная с овощами  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Овощи припущенные в молочном соусе  Чай с сахаром  Кондитерское изделие  Хлеб пшеничный  **Итого за день : 1671,9 ккал** | 5  20  160  180  30  100  200/5  50/150  180  40  30  200  180  30  30 |
| **2 неделя- 7день** | | **2 неделя – 8 день** | |
| **Наименование блюд** | **Вес (грамм)** | **Наименование блюд** | **Вес (грамм)** |
| **Завтрак**  Сыр порционный  Каша кукурузная молочная жидкая  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Фрукты по сезону  **Обед**  Щи из свежей капусты с мясом со сметаной  Ежики мясные с соусом  Напиток из ягодный по сезону  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Зразы картофельные, соус молочный  Чай с сахаром и лимоном  Булочка свежая  Хлеб ржаной  **Итого за день : 1628,9 ккал** | 10  160  180  30  100  200/10/5  120/50  180  35  30  120/50  180/2  70  20 | **Завтрак**  Масло сливочное порционное  Джем фруктовый  Каша пшеничная молочная  Кисломолочный продукт  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Сок фруктовый или овощной  **Обед**  Суп картофельный с яйцом  Котлеты рыбные  Рис отварной  Овощи свежие или консервированные  Порционные  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Жаркое с курицей  Чай с сахаром  Хлеб ржаной  **Итого за день : 1661,2 ккал** | 5  20  160  100  30  100  200  70  130  30  180  35  30  200  180  20 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя- 9 день** | | **2 неделя –10 день** | |
| **Наименование блюд** | **Вес (грамм)** | **Наименование блюд** | **Вес (грамм)** |
| **Завтрак**  Сыр порционный  Каша ячневая молочная жидкая  Чай с сахаром и молоком  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Фрукты по сезону  **Обед**  Свекольник по-домашнему со сметаной  Тефтели из говядины  Греча отварная рассыпчатая  Овощи свежие порционные  Напиток витаминизированный  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Омлет натуральный  Икра кабачковая  Хлеб пшеничный  Чай «каркаде»  **Итого за день : 1607 ккал** | 10  160  180  30  100  200/10  70/50  130  30  100  40  30  100  50  30  180 | **Завтрак**  Масло сливочное порционное  Каша рисовая молочная жидкая  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  **2 ой завтрак**  Сок фруктовый или овощной  **Обед**  Суп –лапша домашняя с курицей  Суфле из курицы  Пюре картофельное  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  **Уплотненный полдник**  Макароны запеченные с сыром  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **Итого за день : 1733,98** | 5  160  180  30  100  200/10  70  130  180  30  30  180  180  30 |