**ПОНЕДЕЛЬНИК**

***Первая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Кофейный напиток с молоком | 150/180 |
| Печенье | 25/25 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **338/400** |
| ***II Завтрак*** |
| Сок  | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Суп овощной на мясном бульоне со сметаной | 150/200 |
| Гуляш из отварного мяса | 60/70 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110/130 |
| Соус красный основной | 20/20 |
| Напиток из ягод с/м | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **505/625** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Омлет натуральный с зеленым горошком  | 130/150/15 |
| Сыр (порциями) | 10/10 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| **Итого за приём пищи:** | **330/385** |

******

**ВТОРНИК**

***Первая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Чай с сахаром и молоком | 150/180 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **338/405** |
| ***II Завтрак*** |
| Кисломолочный продукт | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Борщ с картофелем и сметаной | 150/200 |
| Котлета мясная | 70/70 |
| Макаронные изделия отварные  | 110/130 |
| Напиток из сухофруктов | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **515/625** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Запеканка творожная с фруктовым соусом | 100/140/20/30 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| **Итого за приём пищи:** | **295/380** |

******

**СРЕДА**

***Первая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Какао с молоком | 150/180 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| Яйцо вареное | 40/40 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **378/445** |
| ***II Завтрак*** |
| Фрукт | 100/100 |
| **Итого за приём пищи:** | **100/100** |
| ***Обед*** |
| Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150/200 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом и свежими овощами | 170/200/20/30 |
| Напиток из изюма | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **525/655** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Рис отварной  | 100/100 |
| Котлета рыбная | 70/70 |
| Булочка домашняя | 50/50 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **370/400** |

******

**ЧЕТВЕРГ**

***Первая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Суп молочный с макаронными изделиями  | 150/180 |
| Чай с сахаром и молоком | 150/180 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| Сыр порционный | 8/10 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **341/410** |
| ***II Завтрак*** |
| Сок  | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 150/200 |
| Печень тушеная в сметане | 60/70 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 110/130 |
| Напиток из ягод с/м | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **505/625** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Запеканка творожная с фруктовым соусом | 100/140/20/30 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **295/380** |

******

**ПЯТНИЦА**

***Первая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Кофейный напиток  | 150/180 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **338/405** |
| ***II Завтрак*** |
| Сок  | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Суп картофельный со свининой | 150/200 |
| Котлета куриная | 70/70 |
| Картофельное пюре | 110/130 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **515/625** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/180 |
| Манник  | 50/50 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **350/410** |

******

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

***Вторая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Чай с сахаром и молоком | 150/180 |
| Печенье  | 25/25 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **338/400** |
| ***II Завтрак*** |
| Сок  | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Суп вермишелевый с курой | 150/200 |
| Плов со свининой | 170/170 |
| Икра свекольная | 20/30 |
| Компот из ягод с/м | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **525/625** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Омлет натуральный с зеленым горошком | 130/150/15 |
| Сыр (порциями)  | 10/10 |
| Хлеб пшеничный | 25/10 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **330/365** |

******

**ВТОРНИК**

***Вторая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Какао с молоком | 150/180 |
| Хлеб пшеничный  | 25/30 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **338/405** |
| ***II Завтрак*** |
| Кисломолочный продукт | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Щи с картофелем и сметаной | 150/200 |
| Жаркое по-домашнему с соленым огурцом  | 170/200/20/30 |
| Напиток из смеси сухофруктов  | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **525/655** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Макаронные изделия отварные | 100/100 |
| Тефтели мясные с соусом | 50/50/20 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| Булочка домашняя  | 50/50 |
| **Итого за приём пищи:** | **340/400** |

******

**СРЕДА**

***Вторая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| Хлеб пшеничный  | 25/30 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **338/405** |
| ***II Завтрак*** |
| Фрукт  | 100/100 |
| **Итого за приём пищи:** | **100/100** |
| ***Обед*** |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 150/200 |
| Печень тушеная в сметане | 60/70 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110/130 |
| Напиток из изюма | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **505/625** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Пюре картофельное | 100/100 |
| Хлеб пшеничный  | 25/30 |
| Котлета рыбная  | 70/70 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **345/380** |

******

**ЧЕТВЕРГ**

***Вторая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным  | 150/180/5 |
| Кофейный напиток  | 150/180 |
| Хлеб пшеничный  | 25/30 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **338/405** |
| ***II Завтрак*** |
| Сок  | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Суп картофельный с яйцом | 150/200 |
| Ежики мясные с соусом | 100/120/50 |
| Напиток из ягод с/м | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **485/595** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Запеканка творожная с фруктовым соусом | 100/140/20/30 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| Чай с низким содержанием сахара  | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **295/380** |

******

**ПЯТНИЦА**

***Вторая неделя***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** |
| ***Завтрак***  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/180/5 |
| Чай с сахаром и молоком | 150/180 |
| Сыр порционный | 8/10 |
| Хлеб пшеничный | 25/30 |
| Масло сливочное (порциями) | 8/10 |
| **Итого за приём пищи:** | **346/415** |
| ***II Завтрак*** |
| Сок  | 150/180 |
| **Итого за приём пищи:** | **150/180** |
| ***Обед*** |
| Суп картофельный с горохом | 150/200 |
| Котлета куриная | 70/70 |
| Капуста тушеная | 110/130 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150/180 |
| Хлеб ржаной  | 35/45 |
| **Итого за приём пищи:** | **515/625** |
| ***Уплотненный полдник*** |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150/180 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150/180 |
| Манник | 50/50 |
| **Итого за приём пищи:** | **350/410** |

