|  |  |
| --- | --- |
|  | ***День 1(понедельник)*** |
| **Выход в гр.** | ***Завтрак*** |
| 100 | Фритата с сыром (омлет с сыром) |
| 50 | Пирог с яблоком |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат из моркови с сахаром |
| 180 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 60 | Котлета куриная |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 150 | Макароны с сыром |
| 1 шт. | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 180 | Жаркое "По-домашнему" |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 2(вторник)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 100/40 | Оладьи с топингом (оладьи с ягодным вареньем собственного производства) |
| 1шт | Яблоко свежее |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Огурец свежий с маслом растительным |
| 180/10 | Суп гороховый с гренками |
| 50/30 | Гуляш из мяса отварного |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 45 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 180/10 | Чай пакетированный |
| 50/30 | Сахар порционный |
|  | ***Ужин*** |
| 60 | Оладьи из филе курицы |
| 130 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 3 (среда)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша Дружба молочная с маслом сливочным (рис, пшено, молоко, сахар, масло слив.) |
| 50 | Пирог с яблоком |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат Витаминный из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 180/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками и сметаной |
| 60 | Котлеты рыбные |
| 130 | Рис отварной с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 150 | Омлет натуральный |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 60 | Биточки мясные |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
|  | ***День 4(четверг)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 130/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | Груша |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и маслом растительным |
| 180/20 | Суп картофельный с крупой и фрикадельками |
| 60 | Птица тушеная (филе куриное) |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 50 | Плюшка с сахаром |
| 200 | Сок в индивидуальной упаковке |
|  | ***Ужин*** |
| 180 | Жаркое "По-домашнему" |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 5 (пятница)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным |
| 50 | Слойка с повидлом |
| 20 | Хлеб пшеничный |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Помидор свежий с маслом растительным |
| 180/10 | Щи из свежей капусты со сметаной |
| 60 | Котлета мясная |
| 130 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 120/20 | Сырники из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 200 | Плов из курицы |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 6 (понедельник)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша молочная манная с маслом сливочным |
| 1 шт | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую |
| 50 | Булочка "Любимая" |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и маслом растительным |
| 180 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 60 | Котлета куриная |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 150 | Омлет натуральный |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 60 | Птица тушеная (филе куриное) |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 7 (вторник)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 120/20 | Сырники из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | апельсин |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Огурец свежий с маслом растительным |
| 180/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками и сметаной |
| 50/30 | Гуляш из мяса отварного |
| 130 | Рис отварной с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 50 | Плюшка с сахаром |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
|  | ***Ужин*** |
| 60 | Котлета мясная |
| 130 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 8 (среда)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |
| 50 | Пирог с яблоком |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Помидор свежий с маслом растительным |
| 180/10 | Суп гороховый с гренками |
| 180 | Жаркое "По-домашнему" |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 130/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 200 | Сок в индивидуальной упаковке |
|  | ***Ужин*** |
| 1/60 | Птица отварная (курица) |
| 1/130 | Вермишель отварная с маслом сливочным |
|  |  |
|  | ***День 9(четверг)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 100 | Фритата с сыром и ветчиной (омлет с сыром и ветчиной) |
| 1шт | Мандарин |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Котлета мясная |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| 60 | Компот из плодов и фруктов |
| 130 | Хлеб из муки пшеничной |
| 180 | Хлеб ржано-пшеничный |
| 20 | Котлета мясная |
| 20 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
|  | ***Полдник*** |
| 150 | Макароны, запеченные с сыром |
|  | ***Ужин*** |
| 50/30 | Гуляш из мяса отварного |
| 130 | Рис отварной с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 10 (пятница)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным |
| 50 | Булочка "Городская" |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат Витаминный из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 180/10 | Щи из свежей капусты со сметаной |
| 60 | Птица тушеная (филе куриное) |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 120/20 | Сырники из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 200 | Плов из говядины |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 11 (понедельник)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 100 | Киш с ветчиной и сыром (корзинка из теста с омлетом сыром и ветчиной) |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат из моркови с сахаром |
| 180/20 | Суп рисовый с фрикадельками |
| 60 | Котлета куриная |
| 130 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 150 | Омлет натуральный |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 200 | Жаркое "По-домашнему" |
|  | ***День 12 (вторник)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным |
| 1шт | Фрукт |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Огурец свежий с маслом растительным |
| 180 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 50/30 | Гуляш из мяса отварного |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 50 | Слойка с повидлом |
| 200 | Сок в индивидуальной упаковке |
|  | ***Ужин*** |
| 200 | Рагу из птицы (курица) |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 13 (среда)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 130/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 50 | Пирог с яблоком |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат со свежим огурцом и помидором с маслом растительным |
| 180/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками и сметаной |
| 60 | Котлета мясная |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 150 | Омлет натуральный |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 200 | Плов из курицы |
|  | ***День 14 (четверг)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 100 | Фритата с сыром (омлет с сыром) |
| 1шт | Мандарин |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат Витаминный из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 180/10 | Суп гороховый с гренками |
| 60 | Птица тушеная (филе куриное) |
| 130 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 120/20 | Сырники из творога со сгущенным молоком |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
|  | ***Ужин*** |
| 50/30 | Гуляш из мяса отварного |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
|  |  |
|  | ***День 15 (пятница)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |
| 50 | Слойка с повидлом |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Помидор свежий с маслом растительным |
| 180/10 | Суп из овощей со сметаной |
| 200 | Плов из говядины |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 130/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 60 | Котлета мясная |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 16 (Пятница)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 100 | Фритатта с сыром и ветчиной (омлет с сыром и ветчиной) |
| 50 | Плюшка с сахаром |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и маслом растительным |
| 180 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 60 | Котлета куриная |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 120/20 | Сырники из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 180 | Жаркое "По-домашнему" |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 17 (Вторник)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 130/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 1 шт. | Фрукт |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Огурец свежий с маслом растительным |
| 180/10 | Суп гороховый с гренками |
| 60 | Птица тушеная |
| 130 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 50 | Булочка "Любимая" |
| 200 | Сок в индивидуальной упаковке |
|  | ***Ужин*** |
| 60 | Биточки мясные |
| 130 | Рис отварной с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 18 (среда)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |
| 50 | Булочка "Городская" |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат со свежим огурцом и помидором с маслом растительным |
| 180/10 | Суп из овощей со сметаной |
| 60 | Котлеты рыбные |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 1/50 | Булочка "Веснушка" |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 200 | Плов из говядины |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 19 (четверг)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 100 | Киш с ветчиной и сыром (корзинка из теста с омлетом сыром и ветчиной) |
| 1шт | Фрукт |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат из моркови "Солнышко" |
| 180/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками и сметаной |
| 18  0 | Жаркое "По-домашнему" |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 150 | Макароны, запеченные с сыром |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
|  | ***Ужин*** |
| 60 | Котлета куриная |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 20 (пятница)*** |
|  | ***Завтрак*** |
| 150 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным |
| 50 | Пирог с яблоком |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар порционный |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***Обед*** |
| 45 | Салат Витаминный из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 180 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 200 | Плов из курицы (филе) |
| 180 | Компот из плодов и фруктов |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***Полдник*** |
| 130/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | Фрукт |
|  | ***Ужин*** |
| 50/30 | Гуляш из мяса отварного |
| 130 | Картофельное пюре с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |