| I день | | II день | | III день | | IV день | | V день | | VI день | | VII день | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | **Выход** | **Завтрак:** | **Выход** | **Завтрак** | **Выход** | **Завтрак:** | **Выход** | **Завтрак:** | **Выход** | **Завтрак:** | **Выход** | **Завтрак:** | **Выход** |
| Каша гречневая со сливочным маслом | 200 | Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 200 | Каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом | 200 | Каша молочная манная вязкая со сливочным маслом | 200 | Омлет натуральный | 90/150/150 | Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом | 200 | Каша «Геркулес» молочная вязкая со слив. маслом | 200 |
| Масло сливочное | 10 | Кисель из концентрата | 200 | Сыр | 8/14/15 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Какао | 200 | Сыр | 8/14/15 |
| Сыр | 8/14/15 | Хлеб пшеничный | 40/75/100 | Масло сливочное | 10 | Сыр | 8/14/15 | Какао | 200 | Хлеб пшеничный | 40/75/100 | Масло сливочное | 10 |
| Чай с сахаром | 200 | | | Кофейный напиток с молоком | 200 | Чай с сахаром | 200 | Хлеб пшеничный | 25/50/80 | | | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25/75/100 | | | Хлеб пшеничный | 40/75/100 | Хлеб пшеничный | 40/75/100 | | | | | Хлеб пшеничный | 25/55/80 |
| **Обед** | | **Обед** | | **Обед** | | **Обед:** | | **Обед** | | **Обед:** | | **Обед:** | |
| Морковь отварная с зеленым горошком | 60/100/100 | Салат из кваш. капусты с яблоком | 60/100/100 | Салат из моркови с изюмом | 60/100 /100 | Свёкла отварная с растительным маслом | 60/100 /100 | Салат из свеклы с чесноком | 60/100 /100 | Салат из кваш. капусты с яблоком | 60/100/100 | Салат из моркови с изюмом | 60/100/100 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | Щи из свеж капусты на мясн. бульоне со сметан | 250 | Свекольник на мясн бульоне с мясом и сметан | 250 | Суп с лапшой на курином бульоне | 250 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 150 | Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне | 250 | Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной | 250 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 80/112/140 | Печеночный пудинг | 75/100/100 | Гуляш из отвар. мяса | 75/100/100 | Рагу из отварной птицы с овощами | 220/280 /280 | Рулет мясной | 75/100/100 | Котлета мясная паровая | 75/100/100 | Фрикадельки мясные паровые | 75/105/105 |
| Картофельное пюре | 150/200/200 | Макароны отварные | 150/200/200 | Капуста тушеная | 150/200/200 | Кисель из концентрата | 200 | Картофельное пюре | 150/200/200 | Рис отварной рассыпчатый | 155/200/200 | Макароны отварные | 150/200/200 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Напиток из шиповника | 200 | Компот из сухофруктов | 200 | Хлеб ржаной | 50/80/120 | Компот из сухофруктов | 200 | Напиток из шиповника | 200 | Кисель из концентрата | 200 |
| Хлеб ржаной | 50/80/120 | Хлеб ржаной | 50/80/120 | Хлеб ржаной | 50/80/120 | | | Хлеб ржаной | 50/80/120 | Хлеб ржаной | 50/80/120 | Хлеб ржаной | 50/80/120 |
| **Полдник** | | **Полдник** | | **Полдник** | | **Полдник:** | | **Полдник:** | | **Полдник:** | | **Полдник** | |
| Печенье сахарное | 60/35/60 | Запеканка творожная с повидлом | 150/200 /200 | Булочка с изюмом печёная | 100 | Пудинг творожный запеч с повидлом | 150/200 /200 | Пирожок с повидлом | 100 | Запеканка из творога с морковью | 150/200/200 | Пряник | 60/35/45 |
| Молоко кипяченое | 180/200/200 | Какао | 200 | Молоко кипяченое | 180/200/200 | Какао | 200 | Молоко кипяченое | 180/200/200 | Кисель из концентрата | 200 | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 130 | | | Фрукты свежие (апельсин) | 120/240 /240 | | | Фрукты свежие (яблоко) | 130 | Фрукты свежие (апельсин) | 120/240/240 | Фрукты свежие (апельсин) | 120/240/240 |
| **Ужин:** | | **Ужин** | | **Ужин** | | **Ужин** | | **Ужин:** | | **Ужин:** | | **Ужин:** | |
| Котлета мясная запеченная | 80/100/100 | Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое | 70/80 /100 | Рыба тушеная в томате с овощами | 70/112 /140 | Салат из кваш. капусты с луком и раст.маслом | 60/100/ 100 | Котлета рыбная паровая с маслом | 75/80/100 | Овощи тушёные в сметанном соусе | 150/200/200 | Котлета рыбная паровая с маслом | 75/80/100 |
| Овощи тушеные в сметанном соусе | 150/200/200 | Салат овощной | 150/200/200 | Картофельное пюре | 150/200/200 | Сосиска отварная | 60/60/90 | Рагу из овощей в томатном соусе | 150/220 /220 | Курa отварная | 75/100/100 | Картофельное пюре | 150/200/200 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | Чай сахаром | 200 | Каша гречневая | 150/200/200 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | Чай с молоком | 200 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40/55/80 | Хлеб пшеничный | 40/75/100 | Хлеб пшеничный | 40/75 /100 | Напиток из шиповника | 200 | Хлеб пшеничный | 25/50 /100 | Хлеб пшеничный | 25/55/80 | Хлеб пшеничный | 25/55/80 |
| **На ночь:** | | **На ночь** | | **На ночь:** | | Хлеб пшеничный | 40/75/100 | **На ночь:** | | **На ночь** | | **На ночь** | |
| Кисломолочные продукты | 200 | Сок | 200 | Кисломолочные продукты | 200 | **На ночь** | | Кисломолочные продукты | 200 | Кисломолочные продукты | 200 | Сок | 200 |
| | | | | | | Сок | 200 | | | | | | |

| I день | | II день | | III день | | IV день | | V день | | VI день | | VII день | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак:**<br>Каша гречневая со сливочным маслом<br>Масло сливочное<br>Сыр<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный | Выход<br><br>200<br>10<br>8/14/15<br>200<br>25/75/100 | **Завтрак:**<br>Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом<br>Кисель из концентрата<br>Хлеб пшеничный | Выход<br><br>200<br><br>200<br>40/75/100 | **Завтрак**<br>Каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом<br>Сыр<br>Масло сливочное<br>Кофейный напиток с молоком<br>Хлеб пшеничный | Выход<br>200<br><br>8/14/15<br>10<br>200<br>40/75/100 | **Завтрак:**<br>Каша молочная манная вязкая со сливочным маслом<br>Масло сливочное<br>Сыр<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный | Выход<br>200<br><br>10<br>8/14/15<br>200<br>40/75/100 | **Завтрак:**<br>Омлет натуральный<br>Масло сливочное<br>Какао<br>Хлеб пшеничный | Выход<br>10<br>200<br>25/50/80 | **Завтрак:**<br>Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом<br>Какао<br>Хлеб пшеничный | Выход<br>200<br><br>200<br>40/75/100 | **Завтрак:**<br>Каша «Геркулес» молочная вязкая со слив. маслом<br>Сыр<br>Масло сливочное<br>Кофейный напиток с молоком<br>Хлеб пшеничный | Выход<br>200<br><br>8/14/15<br>10<br>200<br>25/55/80 |
| **Обед**<br>Морковь отварная с зеленым горошком<br>Борщ на мясном бульоне со сметаной<br>Рыба тушеная в томате с овощами<br>Картофельное пюре<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | 60/100/100<br>250<br>80/112/140<br>150/200/200<br>200<br>50/80/120 | **Обед**<br>Салат из кваш. капусты с яблоком<br>Щи из свеж капусты на мясн. бульоне со сметан<br>Печеночный пудинг<br>Макароны отварные<br>Напиток из шиповника<br>Хлеб ржаной | 60/100/100<br>250<br>75/100/100<br>150/200/200<br>200<br>50/80/120 | **Обед**<br>Салат из моркови с изюмом<br>Свекольник на мясн бульоне с мясом и сметан<br>Гуляш из отвар. мяса<br>Капуста тушеная<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | 60/100<br>/100<br>250<br><br>220/280<br>/280<br>200<br>50/80/120 | **Обед:**<br>Свёкла отварная с растительным маслом<br>Суп с лапшой на курином бульоне<br>Рагу из отварной птицы с овощами<br>Кисель из концентрата<br>Хлеб ржаной | 60/100<br>/100<br>250<br><br>200<br>50/80/120 | **Обед**<br>Салат из свеклы с чесноком<br>Суп-пюре из картофеля с гренками<br>Рулет мясной<br>Картофельное пюре<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | 60/100<br>/100<br>250<br><br>150/200/<br>200<br>200<br>50/80/120 | **Обед:**<br>Салат из кваш. капусты с яблоком<br>Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне<br>Котлета мясная паровая<br>Рис отварной рассыпчатый<br>Напиток из шиповника<br>Хлеб ржаной | 60/100/100<br>250<br>75/100/100<br>155/200/200<br>200<br>50/80/120 | **Обед:**<br>Салат из моркови с изюмом<br>Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной<br>Фрикадельки мясные паровые<br>Макароны отварные<br>Кисель из концентрата<br>Хлеб ржаной | 60/100/100<br>250<br>75/105/105<br>150/200/200<br>200<br>50/80/120 |
| **Полдник**<br>Печенье сахарное<br>Молоко кипяченое<br>Фрукты свежие (яблоко) | 60/35/60<br>150/200/200<br>130 | **Полдник**<br>Запеканка творожная с повидлом<br>Какао | 150/200<br>/200<br>200 | **Полдник**<br>Булочка с изюмом печёная<br>Молоко кипяченое<br>Фрукты свежие (апельсин) | 100<br><br>120/240<br>/240 | **Полдник:**<br>Пудинг творожный запеч с повидлом<br>Какао | 150/200<br>/200<br>200 | **Полдник:**<br>Пирожок с повидлом<br>Молоко кипяченое<br>Фрукты свежие (яблоко) | 100<br><br>130 | **Полдник:**<br>Запеканка из творога с морковью<br>Кисель из концентрата<br>Фрукты свежие (апельсин) | 150/200/200<br><br>200<br>120/240/240 | **Полдник**<br>Пряник<br>Напиток из плодов шиповника<br>Фрукты свежие (апельсин) | 60/35/45<br>200<br>120/240/240 |
| **Ужин:**<br>Котлета мясная запеченная<br>Овощи тушеные в сметанном соусе<br>Кофейный напиток с молоком<br>Хлеб пшеничный | 80/100/100<br>150/200/200<br>200<br>40/55/80 | **Ужин**<br>Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое<br>Салат овощной<br>Чай с сахаром и лимоном<br>Хлеб пшеничный | 70/80<br>/100<br>200<br>40/75/100 | **Ужин**<br>Рыба тушеная в томате с овощами<br>Картофельное пюре<br>Чай сахаром<br>Хлеб пшеничный | 70/112<br>/140<br>200<br>40/75<br>/100 | **Ужин**<br>Салат из кваш. капусты с луком и раст.маслом<br>Сосиска отварная<br>Каша гречневая<br>Напиток из шиповника<br>Хлеб пшеничный | 60/100/<br>100<br>60/60/90<br>200<br>40/75/100 | **Ужин:**<br>Котлета рыбная паровая с маслом<br>Рагу из овощей в томатном соусе<br>Чай с сахаром и лимоном<br>Хлеб пшеничный | 75/80/100<br>150/220<br>/220<br>200<br>25/50<br>/100 | **Ужин:**<br>Овощи тушёные в сметанном соусе<br>Кура отварная<br>Чай с молоком<br>Хлеб пшеничный | 150/200/200<br>75/100/100<br>200<br>25/55/80 | **Ужин:**<br>Котлета рыбная паровая с маслом<br>Картофельное пюре<br>Чай с сахаром и лимоном<br>Хлеб пшеничный | 75/80/100<br>150/200/200<br>200<br>25/55/80 |
| **На ночь:**<br>Кисломолочные продукты | 200 | **На ночь**<br>Сок | 200 | **На ночь:**<br>Кисломолочные продукты | 200 | **На ночь**<br>Сок | 200 | **На ночь:**<br>Кисломолочные продукты | 200 | **На ночь**<br>Кисломолочные продукты | 200 | **На ночь**<br>Сок | 200 |