

Приём пищи	Дни недели									
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак	- каша пшеничная 150/4/170/4 -кофейный напиток на сгущенном молоке 150/180 - батон с маслом 30/6/ 30/6, - сыр 10/10 Выход: 350/400	- каша ячневая 150/4/170/4 - яйцо отварное 10/10 - какао со сгущенным молоком 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6, Выход: 350/400	каша рисовая 150/4/170/4 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6 - сыр 10/10 Выход: 350/400	- каша геркулесовая 150/4/170/4 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6 Выход: 340/390	- запеканка творожная 140/150 - сгущенное молоко 15/30 -кофейный напиток с молоком 160/185 -батон с маслом 30/5/30/5 Выход: 350/400	- каша манная 150/4/170/4 - кофейный напиток на сгущенном молоке 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6, Выход:340/390	- каша пшеничная 150/4/170/4 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6 - сыр 10/10 Выход: 350/400	-лакомка из творога 120/120 - соус сметанный сладкий 30/50 -кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6 Выход: 336/386	- каша гречневая 150/200 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6 Выход: 336/416	- запеканка творожная 130/160 - соус сметанный сладкий 30/50 или сгущенное молоко 15/20 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 30/6/30/6 Выход: 346/426
второй завтрак	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100	Сок 100/100
обед	- салат из моркови с зеленым горошком «Рыжик» 40/60 - суп картофельный из рыбной консервы 150/200 -котлета куриная – 60/70 - отв. гречка 110/130 - компот 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 550/690	- салат из свежих огурцов 40/60 - борщ со сметаной 150/200 - азу по-татарски (свинина) 170/200 - компот из свежих яблок 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 550/690	- салат из свежих помидор 30/50 - свекольник со сметаной 150/200 - суфле из печени «Вкусняшка» 60/80 - макарон. изделия с овощами 110/130 - компот 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 540/690	- икра кабачковая Ароматная 40/60 - суп картофельный с зеленым горошком 150/200 - плов из отварной говядины 160/200 - компот 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 540/690	- салат из свеклы с чесноком «Объедение» 30/50 - рассольник со сметаной 150/200 - курица в соусе с томатом 80/90 -картофельное пюре 100/120 - компот 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 550/690	- салат из свежих огурцов и помидор 30/50 - суп Харчо 150/200 - печень по – строгановски с соусом 90/110 -отвар.картофель 100/130 -компот 150/180 -хлеб ржаной 40/50 Выход: 560/720	-помидор свежий порционный 30/50 - суп гороховый 150/200 - суфле из кур с рисом 90/105 - капуста тушеная 100/120 - компот 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 560/705	- икра морковная 40/60 - суп овощной 150/200 - гуляш из свинины 60/90 - отварная перловка 100/120 - компот 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 540/700	- свекольная икра 40/60 - суп крестьянский 150/200 -картофельная запеканка с мясом 160/180 - компот «Оранжевое солнышко» из апельсин 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 540/670	- огурец свежий порционный 30/50 - суп картофельный с клецками 150/200 - куры отв. порционные 60/70 - овощи тушеные 100/130 - компот 150/180 - хлеб ржаной 40/50 Выход: 530/680
полдник	- молоко 150/180 - булочка дорожная 50/70 Выход: 200/250	- молоко 150/200 - печенье 20/40 Выход: 170/240	- йогурт 150/180 - пирожок с яблоком (яйцом) 50/70 Выход: 200/250	- молоко 150/180 - яблоко 100/100 Выход: 250/280	- молоко 150/180 - булочка «Дорожная» 50/70 Выход: 200/250	- молоко 150/180 - ватрушка с творогом 50/70 Выход: 200/250	- молоко 100/200 - апельсин 200/220 Выход: 300/440	- йогурт 150/200 - сдоба 50/70 Выход: 200/270	- сок 130/150 - гренки с сыром 35/55 Выход: 165/205	- молоко 150/200 - вафли 20/40 - яблоко 100/100 Выход: 270/340
ужин	- рыба (минтай), запеченная под молочным соусом 100/120 - картофельное пюре 110/130 - чай с молоком 150/180 - хлеб пшеничный 30/40 - печенье 10/20 Выход: 400/490	- пудинг из творога 130/150 - соус молочный сладкий 30/30 - чай Принцесса 150/180 - хлеб пшеничный 30/40 - яблоко 110/110 Выход: 450/510	- омлет 130/150 - морковь в молочном соусе 90/90 - чай с молоком 150/180 - хлеб пшеничный 30/30 Выход: 400/450	- овощная запеканка (капустная, свекольная, морковная) 160/170 - соус молочный 20/40 - чай Принцесса 150/180 - хлеб 30/40 Выход: 360/430	- кнели рыбные (минтай) с соусом 90/100 - каша перловая рассыпчатая с овощами 110/130 - чай Принцесса 150/200 - хлеб 30/40 -вафля 30/ Выход: 410/470	- яйцо отварное 40/40 - отварные макароны с овощами 110/130 - чай с молоком 150/200 - хлеб 30/40 Выход: 330/410	- рыба (горбуша) запеченная с картофелем по – русски 190/240 - чай Принцесса 150/200 - хлеб 30/40 Выход: 370/480	- рагу из овощей 150/200 - чай с молоком 150/200 - хлеб 30/40 - вафли 20/40 Выход: 350/480	-рыба (минтай) тушенная в сметанном соусе 120/140 -рис отварной 100/130 - чай с молоком 150/200 - хлеб 30/40 Выход: 400/510	- салат из зеленого горошка 30/50 - омлет 130/150 - чай Принцесса 150/200 - хлеб 30/40 Выход: 340/440

1600/1930

1620/1940

1590/1890

1590/1890

1610/1910

1530/1870

1680/2025

1526/1946

1541/1861

1586/1986