

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|---|---|---|---|---|
| <p><u>Завтрак</u> Масло сливочное 15 г Макаронны запеч.с сыром 205/5 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 40 г Хлеб ржаной 30 г</p> | <p><u>Завтрак</u> Суп мол.с макарон 250 гр Яйцо отварное 40 г Сыр 15 гр. Масло слив.15 гр. Какао с молоком 200 мл. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр.</p> | <p><u>Завтрак</u> Каша рисовая мол. 200 гр. Кофейный напиток 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. Масло 15 гр. Сыр 15 гр.</p> | <p><u>Завтрак</u> Запеканка из творога со сгущ. молоком 250 гр. Масло 15 гр. Сыр 15 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. Какао с молоком 200 мл</p> | <p><u>Завтрак</u> Омлет натуральный 165 гр. Масло 15 гр. Сыр 15 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. Чай 200 мл</p> |
| <p><u>Обед</u> Помидор 100 гр Суп картофельный.с бобовыми 250 гр Гуляш из свинины 125 гр Рис отварной 200 гр Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 50 гр Хлеб ржаной 50 гр</p> | <p><u>Обед</u> Огурец 50 гр. Помидор 50 гр. Суп рассольник 250 гр. Курица тушеная 150 гр. Каша гречневая 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. Компот из с/ф 200 мл</p> | <p><u>Обед</u> Огурец 100 гр. Борщ с капустой и картофелем 250 гр. Котлета подомаш. 100 гр. Макаронны 200 гр. Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр.</p> | <p><u>Обед</u> Огурец 50 гр. Помидор 50 гр. Суп рисовый с фрикадельками 250 гр. Рыба, припущ. с овощами 150 гр. Пюре картофельное 100 гр. Кабачки тушеные 100 гр. Компот из с/ф 200 мл Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр.</p> | <p><u>Обед</u> Помидор 100 гр. Щи из свежей капусты 250 гр. Гуляш из птицы 105 гр. Каша пшеничная 200 гр. Напиток из шиповника 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр.</p> |
| <p><u>Полдник</u> Сок 200 мл Фаготини с сыром 65 гр. Фрукт 200 гр</p> | <p><u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр</p> | <p><u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр</p> | <p><u>Полдник</u> Сок 200 мл Фаготини с сыром 65 гр. Фрукт 200 гр</p> | <p><u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр</p> |
| <p><u>Ужин</u> Салат из св.капусты 100 гр Рыба припущенная с овощами 130 гр. Пюре картофельное 200 гр. Кофейный напиток с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр.</p> | <p><u>Ужин</u> Икра кабачковая 100 гр. Картофель отварной 200 гр. Тефтели мясные 120 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. Чай 200 мл</p> | <p><u>Ужин</u> Салат из свеж. помидоров с луком 100 гр. Рагу из птицы 325 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. Чай с молоком 200 мл</p> | <p><u>Ужин</u> Винегрет 100 гр. Плов из птицы 290 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. Чай с лимоном 200 гр.</p> | <p><u>Ужин</u> Салат из огурцов с масс. 100 гр. Картофельное пюре 200 гр. Шницель рыб.натур.100 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. Кофейный напиток на молоке – 200 гр.</p> |
| <p><u>Ужин-2</u> Ряженка 180 гр. Пряник 50 гр.</p> | <p><u>Ужин-2</u> Снежок 180 гр. Печенье 50 гр.</p> | <p><u>Ужин-2</u> Кефир с /с 180 гр. Вафли 50 гр.</p> | <p><u>Ужин-2</u> Йогурт 180 гр. Пряник 50 гр.</p> | <p><u>Ужин-2</u> Ряженка 180 гр. Печенье 50 гр.</p> |

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--|--|--|--|--|
| <u>Завтрак</u> Каша дружба – 200 гр. Масло слив. 15гр. Сыр 15 гр. Какао с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. | <u>Завтрак</u> Каша манная на молоке 200 гр. Сыр 15 гр. Масло 15 гр. Яйцо вареное 40 гр. Чай 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. | <u>Завтрак</u> Пудинг из творога 275 гр. Масло слив. 15 гр. Сыр 15 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. | <u>Завтрак</u> Макаронные запеченные с яйцом 275 гр. Масло 15 гр. Сыр 15 гр. Какао с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. | <u>Завтрак</u> Запеканка из творога со сгущ. молоком 250 гр. Сыр 15 гр. Масло 15 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. |
| <u>Обед</u> Огурец 100 гр. Суп с клецками 250 гр. Зразы мясные 2/70 гр. Капуста тушеная 200 гр. Компот из с/ф 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. | <u>Обед</u> Помидор 50 гр. Огурец 50 гр. Суп рассольник со сметан 250 гр. Макаронные отварные 200 гр. Тефтели из мясные 120 гр. Напиток из шиповника 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. | <u>Обед</u> Помидор 100 гр. Суп рисовый с фрикадельками 250 гр. Рыба, запеченная под молочным соусом 170 гр. Каша гречневая 200 гр. Компот из с/ф 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. | <u>Обед</u> Икра кабачковая 100 гр. Суп из овощей 250 гр. Гуляш из свинины 125 гр. Каша перловая 200 гр. Напиток из шиповника 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. | <u>Обед</u> Огурец 100 гр. Суп с рыбными консервами 250 гр. Макаронные отварные 200 гр. Котлета домашнему 100 гр. Компот из с/ф 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. |
| <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр | <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр | <u>Полдник</u> Сок 200 мл Фаготини с сыром 100 гр. Фрукт 200 гр | <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр | <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр |
| <u>Ужин</u> Салат из св.помидор с луком 100 гр. Плов со свининой 250 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. | <u>Ужин</u> Винегрет 100 гр. Курица отварная 100 гр. Пюре картофельное 200 гр. Кофейный напиток на молоке 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. | <u>Ужин</u> Салат из огурцов с масл 100 гр. КТ котлета куриная 100гр. Овощное рагу 250 гр. Чай 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. | <u>Ужин</u> Запеканка карт. с мясом 250 гр. Салат из огурцов и помидоров 100 гр. Кофейный напиток 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. | <u>Ужин</u> Рагу из птицы 325 гр. Чай с молоком 200гр. Салат из капусты 100гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. |
| <u>Ужин-2</u> Снежок 180 гр. Вафли 50 гр. | <u>Ужин-2</u> Кефир с/с 180 гр. Пряник 50 гр. | <u>Ужин-2</u> Йогурт 180 гр. Печенье 50 гр. | <u>Ужин-2</u> Ряженка 180 гр. Вафли 50 гр. | <u>Ужин-2</u> Снежок 180 гр. Пряник 50 гр. |

| <i>11 день</i> | <i>12 день</i> | <i>13 день</i> | <i>14 день</i> |
|--|---|--|--|
| <u>Завтрак</u> Каша манная на молоке 200 Чай 200 мл Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. Сыр 15 гр. Масло 15 гр. Яйцо 40 гр. | <u>Завтрак</u> Омлет натуральный 165 гр. Сыр 15 гр. Масло слив.15 гр. Какао с молоком 200 мл. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. | <u>Завтрак</u> Запеканка из творога со сгущ. молоком 250 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. Сыр 15 гр. Масло 15 гр. | <u>Завтрак</u> Каша рисовая мол. 200гр Сыр 15 гр. Масло 15 гр. Яйцо вареное 40 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 30 гр. Кофейный напиток 200 мл |
| <u>Обед</u> Помидор 100 гр. Борщ 250 гр. Рыба, припущ. с овощами 150 гр. Пюре картофельное 200 гр. Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. | <u>Обед</u> Салат из огурцов и помидор 100 гр. Суп картофельный с макаронами 250 гр. Каша гречневая 200 гр. Котлета куриная 100 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. Компот из с/ф 200 мл | <u>Обед</u> Огурец 100 гр. Суп гороховый 250 гр. Плов со свининой 250 гр. Напиток из шиповника 200 мл Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. | <u>Обед</u> Огурец 50 гр. Помидор 50 гр. Борщ 250 гр. Макароны 200 гр. Котлета натур. 100гр. Компот из с/ф 200 мл Хлеб пшеничный 50 гр. Хлеб ржаной 50 гр. |
| <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр | <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр | <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр | <u>Полдник</u> Сок 200 мл Булочка готовая 70 гр. Фрукт 200 гр |
| <u>Ужин</u> Винегрет 100 гр Курица отварная 100 гр. Рис отварной 200 гр. Кофейный напиток с молоком 200гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. | <u>Ужин</u> Салат витаминный 100 гр. Жаркое по-домашн. 300 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. Чай с лимоном 200 мл | <u>Ужин</u> Салат из свеж.помидоров с луком 100 гр. Котлета по-домашн. 100 гр. Сложный гарнир 1-вариант 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. Чай 200 мл | <u>Ужин</u> Салат из свежей капусты 100 гр. Шницель рыб.натур.100 гр. Картофель отварной 200 гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Хлеб ржаной 40 гр. Какао с молоком 200 гр. |
| <u>Ужин-2</u> Ряженка 180 гр. Печенье 50 гр. | <u>Ужин-2</u> Снежок 180 гр. Вафли 50 гр. | <u>Ужин-2</u> Кефир с/с 180 гр. Пряник 50 гр. | <u>Ужин-2</u> Йогурт 180 гр. Печенье 50 гр. |