

Инеделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	2-3 г.	3-7 л.	ВТОРНИК	2-3 г.	3-7 л.	СРЕДА	2-3 г.	3-7 л.	ЧЕТВЕРГ	2-3 г.	3-7 л.	ПЯТНИЦА	2-3 г.	3-7 л.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	150 35 150	180 50 200	Каша из смеси круп (ячневая, овсяная, пшенная) вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с маслом Какао с молоком	150 25 150	180 35 200	Каша жидкая молочная кукурузная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	120 25 150	150 35 200	Каша манная вязкая Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	150 35 150	180 50 200	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная вязкая Бутерброд с маслом Кофейный напиток	150 25 150	180 35 200
Итого за завтрак		335	430		325	415		295	385		335	430		325	415
2завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	
	Напиток с витаминами «Витошка»		100				Напиток с витаминами «Витошка»		100				Напиток с витаминами «Витошка»		100
Итого за 2 завтрак		100	100		100	100		100	100		100	100		100	100
Обед	Овощи свежие-огурец	30	50	Овощи свежие- помидор	30	50	Овощи свежие-огурец	30	50	Салат из кукурузы консервированной	25	30	Овощи свежие-помидор	30	50
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/9	180/11	Рассольник со сметаной	160/9	200/11	Суп с рыбными консервами	160	180	Суп картофельный с клецками	150	180	Суп картофельный с бобовыми	150	180
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	Кисель из концентрата	150	200	Плов из говядины	160	210	Голубцы ленивые	180	200	Картофельное пюре	120	150
	Тефтели из говядины в томатном соусе	60	80	Фруктовый или ягодный	40	50	Компот из свежих плодов	150	200	Компот из смеси сухофруктов	150	200	Рыба, тушенная в томатном соусе	70	80
	Компот из смеси сухофруктов	40	50	Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной	20	25		20	25	Хлеб пшеничный	40	50
	Хлеб ржаной												Хлеб ржаной	20	25
Итого за обед		579	746		559	716		560	715		565	685		580	735
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	150	Пудинг из творога с рисом	110	130	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Яйца вареные	40	40	Пирожок	50	50
	Кофейный напиток	150	200	Молоко сгущенное Чай без сахара	20 150	30 200	Чай с сахаром	150	200	Икра кабачковая (промышленного производства) Какао с молоком	25 150	30 200	Кисель из концентрата Фрукт свежий	150 95	200 100
Итого за полдник		270	350		280	360		300	400		215	270		295	350
Итого за весь день		1284	1626		1264	1591		1255	1600		1215	1485		1300	1600
Инеделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	2-3 г.	3-7 л.	ВТОРНИК	2-3 г.	3-7 л.	СРЕДА	2-3 г.	3-7 л.	ЧЕТВЕРГ	2-3 г.	3-7 л.	ПЯТНИЦА	2-3 г.	3-7 л.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	150 35 150	180 50 200	Каша ячневая вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком	150 25 150	180 35 200	Каша манная вязкая Бутерброд с маслом Какао с молоком	150 25 150	180 35 200	Каша вязкая молочная пшенная Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	120 35 150	150 50 200	Каша рисовая вязкая Бутерброд с маслом Какао с молоком	150 25 150	180 35 200
Итого за завтрак		335	430		325	415		325	415		305	400		325	415
2завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100
				Напиток с витаминами «Витошка»		100				Напиток с витаминами «Витошка»		100			
Итого за 2 завтрак		100	100		100	100		100	100		100	100		100	100
Обед	Овощи свежие-огурец	30	50	Салат из кукурузы консервированной	25	30	Салат из лука репчатого	30	40	Овощи свежие-помидор	30	50	Овощи свежие-огурец	30	50
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	180	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	180	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	180	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180
	Горошница	120	150	Жаркое по-домашнему	9	11	Рис, припущенный	120	150	Макаронные изделия отварные	120	150	Капуста тушенная с мясом	9	11
	Котлета из говядины	60	75	Компот из свежих плодов	160	180	Рыба, тушенная с овощами	70	80	Бефстроганов из отварной говядины	70	80	Компот из смеси сухофруктов	120	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	Хлеб пшеничный	150	200	Компот из смеси сухофруктов	150	200	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	Хлеб пшеничный	150	200
	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб пшеничный	40	50
	Хлеб ржаной	20	25		20	25	Хлеб ржаной	20	25		20	25	Хлеб ржаной	20	25
Итого за обед		570	730		554	676		589	736		580	735		519	666
Полдник	Яйца вареные	40	40	Манник	50	50	Печенье	50	50	Омлет натуральный	90	100	Пирожок	50	50
	Икра кабачковая (промышленного производства) Кофейный напиток	25 150	30 200	Молоко сгущенное Чай без сахара	20 150	30 200	Кисель из концентрата Фрукт свежий	150 95	200 100	Кофейный напиток	150	200	Кисломолочный напиток (йогурт, ряженка) Фрукт свежий	150 95	200 100
Итого за полдник		215	270		220	280		295	350		240	300		295	350
Итого за весь день		1220	1530		1199	1371		1309	1601		1225	1535		1239	1531