

Инделя	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 стуженном 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 стуженном 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	Салат из свеклы отварной	30	40	Салат из репчатого лука	30	40	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	Салат из кукурузы консервированной	25	30	Салат витаминный	45	60
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/9	180/11	Суп картофельный с бобовыми	150	180	Суп с рыбными консервами	160	180	Суп картофельный с клецками	150	180	Рассольник со сметаной	160/9	200/11
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	Рагу овощное с говядиной	150	180	Плов из говядины	160	210	Голубцы ленивые	180	200	Картофельные пюре	120	150
	Гуляш из говядины	70	80	Кисель из концентрата	150	200	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	Компот из смеси сухофруктов	150	200	Тeftели из говядины в томатном соусе	60	80
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	40	50	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб пшеничный	40	50
	Хлеб ржаной	20	25										Хлеб ржаной	20	25
	Итого за обед	589	736		540	675		570	715		565	685		604	776
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	150	Пудинг из творога с рисом	110	130	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Яйца вареные	40	40	Пряник	50	50
	Кофейный напиток	150	200	Молоко стуженное 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 плодового или ягодного Фрукт свежий	150 95	200 100
Итого за полдник	270	350		280	360		300	400		215	270		295	350	
Итого за весь день	1294	1616		1245	1550		1265	1610		1215	1485		1324	1641	
Инделя	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 стуженном Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	150 35 150	180 50 200	Каша ячневая вязкая на молоке стуженном 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	Салат из моркови	30	40	Салат из репчатого лука	30	40	Салат из моркови и яблок	40	60	Винегрет овощной	30	50	Салат из зеленого горошка с луком	30	45
	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	160	180	Рис, припущенный с томатом	120	150	Макаронные изделия отварные	120	150	Капуста тушеная с мясом	9	11
	Котлета из говядины	60	75	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	Котлеты рыбные (минтай)	60	80	Бефстроганов из отварной говядины	70	80	Капуста тушеная с мясом	120	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	Хлеб пшеничный	40	50	Компот из смеси сухофруктов	150	200	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	40	50
	Хлеб ржаной	20	25				Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	25
	Итого за обед	570	720		559	686		589	756		580	735		519	661
Полдник	Яйца вареные	40	40	Суп молочный с крупой	150	200	Печенье	50	50	Омлет натуральный	90	100	Пряник	50	50
	Икра кабачковая (промышленного производства) Кофейный напиток	25 150	30 200	Чай с сахаром	150	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного 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		300	400		295	350		240	300		295	350	
Итого за весь день	1220	1520		1284	1601		1309	1621		1225	1535		1239	1526	