

понедельник		норма	вторник		норма	среда		норма	четверг		норма	пятница		норма
Завтрак1														
Яйцо	40	40	Курица в соусе с томатом	50	50-60	Каша манная молочная жидкая	150	130-150	Каша пшеничная молочная жидкая	150	150-200	Гуляш из говядины	50	50-60
Каша пшенная рассыпчатая	130	130-150	Каша пшеничная с маслом	120	110-120	Хлеб с маслом и сыром	36	20+8+8	Хлеб с маслом и сыром	36	20+8+8	Каша гречневая рассыпчатая	110	110-120
Икра кабачковая	30	30-40	Хлеб с маслом	28	20+8	Чай с молоком	170	150-180	Чай с молоком	170	150-180	Хлеб с маслом	28	20+8
Хлеб с маслом	28	20+8	Чай с сахаром	170	150-180							Чай с сахаром	170	150-180
Чай с сахаром	150	150-180												
Итого	378	350	Итого	368	350	Итого	356	350	Итого	356	350	Итого	358	350
Завтрак2														
Сок яблочный восст.	150	150-180	Кефир	150	150-180	Кефир	150	150-180	Яблоки	95	95	Кефир	150	150-180
Обед														
Суп картофельный с фрикадельками	150	150-180	Суп картофельный с крупой	150	150-180	Суп с крупой перловой и сметаной	150	150-180	Суп картофельный с макарон.издел.	150	150-150	Борщ из свежей капусты	150	150-180
Рыба отварная сад	50	50-60	Жаркое подомашнему	130	130-150	Голубцы ленивые с отварным мясом	130	130-150	печень говяжья по строгановски	50	50-60	Рыба отварная	50	50-60
Макаронные изделия отварные	110	110-120	Свекла отварная	30	30-40	Зеленый горошек консервиров.	30	30-40	Рис отварной	110	110-120	Пюре картофельное	110	110-120
Салат из белокоч. капусты с морковью	30	30-40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб пшеничный	30	30	Салат из моркови	30	30-40	Капуста квашеная	30	30-40
Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшенич.	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб пшеничный	40	40
Хлеб ржаной	40	40	Компот из смеси сухофруктов	150	150-180	Компот из свежих фруктов	150	150-180	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб ржаной	40	40
Компот из свежих фруктов	150	150-180							Компот из смеси сухофруктов	150	150-180	Компот из смеси сухофруктов	150	150-180
Итого	570	450	Итого	540	450	Итого	530	450	Итого	570	450	Итого	570	450
Полдник														
Сырники из творога запеченные	130	130-150	Каша овсяная жидкая	130	130-150	Омлет натуральный	130	130-150	Пудинг творожный	130	130-180	Каша рисовая молочная жидкая	130	130-150
Кефир	150	150-180	Пряник	25	25	Икра кабачковая	30	30-40	Кефир	150	150-180	Печенье	25	25
Яблоки	95	95	Кофейн. напиток	150	150-180	Хлеб пшенич.	10	10				Кофейный напиток	180	150-180
			Яблоки	95	95	Какао на молоке	150	150-180				Яблоки	95	95
Итого	375	200	Итого	400	200	Итого	320	200	Итого	280	200	Итого	430	200

2 недели

понедельник		норма	вторник		норма	среда		норма	четверг		норма	пятница		норма
Завтрак1														
Яйцо	40	40	Рыба тушен.в томате с овощами	50	50-60	Каша гречневая молочная жидкая	150	130-150	Каша пшённая жидкая молочная	150	130-150	Суп молочный вермишелевый	150	130-150
Макаронные изделия отварные	130	130-150	Пюре картофельное	110	110-120	Хлеб с маслом и сыром	36	20+8+8	Хлеб с маслом	28	20+8	Хлеб с маслом и сыром	36	20+8+8
Хлеб с маслом	28	20+8	Хлеб с маслом	28	20+8	Чай с молоком	170	150-180	Чай с молоком	180	150-180	Чай с молоком	170	150-180
Чай с сахаром	160	150-180	Чай с сахаром	170	150-180									
Итого	358	350	Итого	358	350	Итого	356	350	Итого	358	350	Итого	356	350
Завтрак2														
Сок яблочный восстан.	150	150-180	Сок яблочный восстан.	150	150-180	Кефир	150	150-180	Кефир	150	150-180	Яблоки	95	95
Обед														
Свекольник	150	150-180	Суп с клецками	150	150-180	Суп картоф. с бобовыми	150	150-180	Щи из свежей капусты с картоф.	150	150-180	Суп с рыбой	150	150-180
Плов из птицы	130	130-150	Гуляш из свинины	50	50-60	Котлеты мясные	50	50-60	Бефстроганов из говядины в мол.- сметанном соусе	50	50-60	Запеканка картофельная с печенью	130	130-150
Зеленый горошек консервированный	30	30-40	Каша ячневая	110	110-120	Капуста тушеная	110	110-130	Каша пшеничная с маслом	110	110-120	Капуста квашеная	30	30-40
Хлеб пшеничный	40	40	Свекла отварная	30	30-40	Хлеб пшеничный	30	30	Свекла отварная	30	30-40	Хлеб ржаной	40	40
Хлеб ржаной	40	40	Хлеб пшенич.	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	40	40
Компот из свежих фруктов	150	150-180	Хлеб ржаной	40	40	Компот из свежих фруктов	150	150-180	Хлеб ржаной	40	40	Компот из свежих фруктов	150	150-180
			Компот из смеси сухофруктов	150	150-180				Компот из смеси сухофруктов	150	150-180			
Итого	540	450	Итого	570	450	Итого	530	450	Итого	570	450	Итого	540	450
Полдник														
Пирожок с повидлом	50	50-60	Пудинг из творога с рисом со сметаной	130	130-150	Суфле из куриного мяса запеченное	130	130-150	Булочка домашняя	50	50-60	Вареники ленивые	130	130-150
Кефир	150	150-180	Кефир	150	150-180	Икра кабачковая	30	30-40	Молоко кипяченое	150	150-180	Кефир	150	150-180
Яблоки	95	95	Яблоки	100	95	Хлеб пшеничный	10	10	Яблоки	95	95	Яблоки	95	95
						Кофейный напиток	150	150-180						
						Яблоки	95	95						
Итого	295	200	Итого	380	200	Итого	415	200	Итого	295	200	Итого	375	200

