

понедельник		Нор ма	вторник		норма	среда		нор ма	четверг		норм а	пятница		нор ма
<b>Завтрак1</b>														
Яйцо	40	40	Курица в соусе с томатом	50	70-80	Каша манная молочная жидкая	170	150-200	Каша пшеничная молочная жидкая	170	150-200	Гуляш из говядины	70	70-80
Каша пшеничная рассыпчатая	150	150-200	Каша пшеничная с маслом	130	130-150	Хлеб с маслом и сыром	50	30+10+10	Хлеб с маслом и сыром	50	30+10+10	Каша гречневая рассыпчатая	130	130-150
Икра кабачковая	50	50-60	Хлеб с маслом	40	30+10	Чай с молоком	180	180-200	Чай с молоком	180	180-200	Хлеб с маслом	40	30+10
Хлеб с маслом	40	30+10	Чай с сахаром	180	180-200							Чай с сахаром	180	180-200
Чай с сахаром	180	180-200												
<b>Итого</b>	<b>460</b>	400	<b>Итого</b>	<b>400</b>	400	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>	400	<b>Итого</b>	<b>420</b>	400
<b>Завтрак2</b>														
Сок яблочный восст.	180	180-200	Кефир	180	180-200	Кефир	180	180-200	Яблоки	100	100	Кефир	180	180-200
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с фрикадельками	180	180-200	Суп картофельный с крупой	180	180-200	Суп с крупой перловой и сметаной	180	180-200	Суп картофельный с макарон.издел.	180	180-200	Борщ из свежей капусты	180	180-200
Рыба отварная сад	70	70-80	Жаркое по-домашнему	150	150-200	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	150-200	печень говяжья по строгановски	70	70-80	Рыба отварная	70	70-80
Макаронные изделия отварные	130	130-150	Свекла отварная	50	50-60	Зеленый горошек консервиров.	50	50-60	Рис отварной	130	130-150	Пюре картофельное	130	130-150
Салат из белокоч. капусты с морковью	50	50-60	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб пшеничный	40	40	Салат из моркови	50	50-60	Капуста квашеная	50	50-60
Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшенич.	50	50	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50	Компот из смеси сухофруктов	180	180-200	Компот из свежих фруктов	180	180-200	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб ржаной	50	50
Компот из свежих фруктов	180	180-200							Компот из смеси сухофруктов	180	180-200	Компот из смеси сухофруктов	180	180-200
<b>Итого</b>	<b>710</b>	600	<b>Итого</b>	<b>660</b>	600	<b>Итого</b>	<b>650</b>	600	<b>Итого</b>	<b>710</b>	600	<b>Итого</b>	<b>710</b>	600
<b>Полдник</b>														
Сырники из творога запеченные	150	150-200	Каша овсяная жидкая	150	150-200	Омлет натуральный	150	150-200	Пудинг творожный	150	150-200	Каша рисовая молочная жидкая	150	150-200
Кефир	180	180-200	Пряник	25	25	Икра кабачковая	50	50-60	Кефир	180	180-200	Печенье	25	25
Яблоки	100	100	Кофейный напиток	180	180-200	Хлеб пшеничный	10	10				Кофейный напиток	180	180-200
			Яблоки	100	100	Какао на молоке	180	180-200				Яблоки	100	100
<b>Итого</b>	<b>430</b>	250	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>250</b>	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>250</b>	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>250</b>	<b>Итого</b>	<b>455</b>	250

1 неделя

	понедельник	норма	вторник	норма	среда	норма	четверг	норма	пятница	норма					
2 недели	<b>Завтрак1</b>														
	Яйцо	40	40	Рыба тушен.в томате с овощами	70	70-80	Каша гречневая молочная жидкая	170	150-200	Каша пшённая жидкая молочная	180	150-200	Суп молочный вермишелевый	170	150-200
	Макаронные изделия отварные	150	150-200	Пюре картофельное	130	130-150	Хлеб с маслом и сыром	50	30+10+10	Хлеб с маслом	40	30+10	Хлеб с маслом и сыром	50	30+10+10
	Хлеб с маслом	40	30+10	Хлеб с маслом	40	30+10	Чай с молоком	180	180-200	Чай с молоком	180	180-200	Чай с молоком	180	180-200
	Чай с сахаром	180	180-200	Чай с сахаром	180	180-200									
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>400</b>	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>400</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>400</b>
	<b>Завтрак2</b>														
	Сок яблочный восстан.	180	180-200	Сок яблочный восстан.	180	180-200	Кефир	180	180-200	Кефир	180	180-200	Яблоки	100	100
	<b>Обед</b>														
	Свекольник	180	180-200	Суп с клецками	180	180-200	Суп картоф. с бобовыми	180	180-200	Щи из свежей капусты с картоф.	180	180-200	Суп с рыбой	180	180-200
	Плов из птицы	150	150-200	Гуляш из свинины	70	70-80	Котлеты мясные	70	70-80	Бефстроганов из говядины в мол.- сметанном соусе	70	70-80	Запеканка картофельная с печенью	150	150-200
	Зеленый горошек консервированный	50	50-60	Каша ячневая	130	130-150	Капуста тушеная	130	130-150	Каша пшеничная с маслом	130	130-150	Капуста квашеная	50	50-60
	Хлеб пшеничный	50	50	Свекла отварная	50	50-60	Хлеб пшеничный	40	40	Свекла отварная	50	50-60	Хлеб ржаной	50	50
	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб пшенич.	50	50	Хлеб ржаной	50	50	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшеничный	50	50
	Компот из свежих фруктов	180	180-200	Хлеб ржаной	50	50	Компот из свежих фруктов	180	180-200	Хлеб ржаной	50	50	Компот из свежих фруктов	180	180-200
				Компот из смеси сухофруктов	180	180-200				Компот из смеси сухофруктов	180	180-200			
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>600</b>	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>600</b>	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>600</b>	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>600</b>	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>600</b>
	<b>Полдник</b>														
	Пирожок с повидлом	60	60-70	Пудинг из творога с рисом со сметан	150	150-200	Суфле из куриного мяса запеченное	150	150-200	Булочка домашняя	60	60-70	Вареники ленивые	150	150-200
	Кефир	180	180-200	Кефир	180	180-200	Икра кабачковая	50	50-60	Молоко кипяченое	180	180-200	Кефир	180	180-200
	Яблоки	100	100	Яблоки	100	100	Хлеб пшеничный	10	10	Яблоки	100	100	Яблоки	100	100
							Кофейн. напиток	180	180-200						
							Яблоки	100	100						
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>250</b>	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>250</b>	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>250</b>	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>250</b>	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>250</b>

