

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 1 Понедельник</b>		
завтрак:	Каша молочная геркулесовая (манная)	200
	Чай с сахаром и молоком	180
	Печенье (вафли, сухарик, зефир, пряник)	20
итого		
Второй завтрак:	Сок (напиток из сухофруктов)	100
обед:	Соль помидор (соль.огурец) с раст. маслом	60
	Суп картофельный (с клецками, с гренками, рыбный)	200
	Куры запеченные в соусе с овощами	70/50
	Отварная гречка (тушеная капуста, картофель)	150
	Компот из фруктов (лимонов)	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничн	20
итого		
Полдник:	Фрукты (любые по поставке)	200
Ужин:	Запеканка творожная (крупеник, макаронник, рисово-творожный пудинг, сырники)	100
	Кисель	200
	Хлеб пшен	30
Итого		
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 2 вторник</b>		
завтрак:	Каша молочная рисовая	180
	Кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8
	Сыр	6,0
итого		
Второй завтрак:	Сок (напиток из ягод, с.фруктов)	100
обед:	Соль огурец (салат из кваш. капусты) с маслом растит	60
	Суп вермишелевый ( щи)	200
	Голубцы мясные (суфле, тефтели, биточки)	70/50
	Соус сметанный	40
	Компот из чёрной смородины (свеж мор ягода)	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
итого		
Полдник:	Кефир (Йогурт)	180
	Пряник (хлеб с повидлом, сладкие сухарики)	40
Итого		
Ужин:	(Салат из зелен. горошка +кукур, омлет)	60
	Рыбные тефтели (суфле, биточки)	70
	Соус томатный	40
	Напиток шиповника	200
	Хлеб пшеничн	30
Итого		
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 3 Среда</b>		
завтрак:	Каша молочная манная	180
	Какао-напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8
	Сыр	6
итого		
Второй завтрак:	Напиток витамин. из фруктов, с/фруктов, ягод	150
обед:	Салат из свежей моркови (салат из зеленого горошка с луком)	60
	Суп рассольник (харчо) со сметаной	200/11
	Котлеты мясные (суфле, тефтели, биточки)	70
	Капуста тушеная	200
	Компот из фруктов (лимонов, сухофруктов, черн. смород.	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
итого		
Полдник:	Сок (по поставке)	100
	Вафли (печенье)	40
Итого		
Ужин:	Овощной салат (винегрет, картофельное пюре с сельдью)	120 70
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с сахаром	180
	Итого	
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
	<b>День 4 Четверг</b>	
завтрак:	Каша молочная «Дружба»	180
	Кофейный-напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8
	сыр	6
итого		
Второй завтрак:	Напиток витамин. из кураги, с/фруктов, ягод	150
обед:	Салат из кваш.капусты (соль. Огурец,)с раст маслом)	60
	Суп гороховый со сметаной	200/11
	Рулет мясной (с яйцом, с капустой)	70
	Соус сметанный	40
	Компот из фруктов (лимонов, сухофруктов, черн. смород.	150
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
	итого	
Полдник:	Молоко	200
	Сдобная выпечка (ватрушка,пирожок)	50
Итого		
Ужин:	Каша перловая (макароны с сыром)	150
	Гуляш из печени (соус из гов. сердец)	65
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с сахаром, сок	180
Итого		
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 5 Пятница</b>		
завтрак:	Каша молочная пшенная	180
	Какао-напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8
	Сыр	6
итого		
Второй завтрак:	Сок (напиток витамин. из изюма, с/фруктов, ягод)	100
обед:	Соль. помидор ( соль. Огурец с раст маслом)	60
	Борщ (щи, свекольник) со сметаной	200/11
	Мясные тефтели (биточки)	70
	Соус томатный	40
	Компот из лимонов (сухофруктов, черн. смород.	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
итого		
Полдник:	Фрукты (по поставке)	200
Итого		
Ужин:	Хлеб пшеничный	30
	Сырники	95
	Кисель	200
Итого		
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 6 понедельник</b>		
завтрак:	Каша молочная гречневая	180
	Чай с молоком	1800
	Печенье (вафли, пряник)	40
итого		
Второй завтрак:	Напиток из ягод	150
обед:	Салат из соль. огурца (соль помидор)	60
	Суп с клецками (с гренками) со сметаной	200/11
	Макароны отварные с курами тушеными	130/70
	Компот из сухофруктов ( черн. смород.)	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
итого		
Полдник:	Фрукты (по поставке)	200
Итого		
Ужин:	Творожная запеканка (лапшевник, пудинг)	100
	Кисель	150
	Хлеб пшенич	30
Итого		
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 7 Вторник</b>		
завтрак:	Молочная вермишель	180
	Кофейный-напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8
	Сыр	6
Итого		
Второй завтрак:	Сок (напиток витамин. из изюма, с/фруктов, ягод)	100
обед:	Салат из кваш капусты с овощами (соль. огурец)	60
	Суп фасолевый (рассольник) со сметаной	200/11
	Мясное суфле (тефтели, биточки)	70
	Соус томатный (сметанный)	30
	Компот из черн. смород. (лимонов, сухофруктов)	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
Итого		
Полдник:	Кефир	150
	Сухарик (хлеб)	20
Итого		
Ужин:	Рыба отварная, тушеная с овощами	70/30
	Сложный гарнир из овощей (картофель)	60
	Хлеб пшеничный	30
	Напиток шиповника (чай с сахаром)	180
Итого		
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 8 Среда</b>		
завтрак:	Каша молочная перловая	200
	Какао-напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8
	Сыр	6
итого		
Второй завтрак:	Напиток витамин. из фруктов, с/фруктов, ягод	150
обед:	Салат из свежей моркови (с яблоком и изюмом)	60
	Суп рассольник (суп овощной) со сметаной	200/11
	Котлеты рубленые из курицы	70
	Капуста тушеная (солянка)	130
	Компот из фруктов (лимонов, сухофруктов, черн. смород.	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
итого		
Полдник:	Сок (по поставке)	200
	Вафли (печенье)	40
Итого		
Ужин:	Салат из зеленого горошка с луком	60
	Омлет	900
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с сахаром	180
Итого		
Итого за день		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
	<b>День 9 Четверг</b>	
завтрак:	Каша молочная кукурузная (сладкий плов )	150
	Кофейный-напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8
	Сыр	6
итого		
Второй завтрак:	Сок (напиток витамин. из кураги, с/фруктов, ягод)	100
обед:	Соль помидор(соль. огурец, салат из кваш.капусты)	60
	Суп харчо со сметаной	200/11
	Гуляш мясной	70/30
	Картофельное пюре (гречка)	130
	Компот из лимонов (сухофруктов, черн. смород.)	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
итого		
Полдник:	Молоко	150
	Сдобная выпечка (ватрушка,пирожок)	50
Итого		
Ужин:	Суфле из печени (сердце)	80
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с сахаром, сок, шиповник	200
Итого		
Итого за день		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
	<b>День 10 Пятница</b>	
завтрак:	Макароны с сахаром	150
	Какао-напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8
	Сыр	6
итого		
Второй завтрак:	Напиток витамин. из изюма ( с/фруктов, ягод)	100
обед:	Соль. огурец (салат из зелен. горошка и кукурузы)	60
	Борщ (щи, свекольник) со сметаной	200/11
	Плов (мясные тефтели, биточки)	180
	Компот из черн. смородины	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
итого		
Полдник:	Фрукты (по поставке)	120
Итого		
Ужин:	Ленивые творожные вареники	150
	Хлеб пшеничный	30
	Кисель	200
Итого		
Итого за день		