

	Понедельник		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	205	8,66	11,90	38,04	234,00
	Масло порцион	20		7,00		66,00
	Батон	80	6,00	2,00	41,00	200,00
	Кофейный напиток на молоке	200	0,1		15,20	104,00
					Итого за завтрак	604,00
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,30	4,25	15,13	108,00
	Рис отварной с маслом	150/5	9,69	8,90	42,02	286,79
	Шницель мясной запеченный	80	9,20	7,75	9,35	144,00
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	1,20	7,58	7,20	102,00
	Компот плодово ягодный	200	0,2	0,1	24,10	98,00
	Хлеб	80/60	3,30/3,56	0,6/0,4	20,40/0,25	181,00 /109,00
				Итого за обед:	1128,79	
Полдник	Йогурт	1 шт/	13,60	5,0	52,20	320,00
	Печенье	50гр				
	Чай с шиповником	200	5,80	0,20	12,00	144,00
				Итого за полдник	464,00	
					ИТОГО	2196,79

Вторник

Завтрак	Каша злаковая молочная	205	7,74	11,82	35,54	279,40
	Чай с лимоном	200			10,00	61,00
	Ветчина порц	30	7,00		10,0	111,00
	Батон	80	6,00	2,00	41,00	200,00
					Итого за завтрак	651,40
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250/5	3,60	2,60	8,77	119,25
	Голень запеченная в сливочном соусе	100/15	31,00	38,00	8,00	299,00
	Макароны отварные	150	3,00	4,50	18,60	102,00
	Нарезка овощная	40/40	1,35	4,35	1,58	17,00
	Компот из сухофруктов	200			26,00	101,00
	Хлеб	80/60	3,30/3,56	0,6/0,4	20,40/0,25	181,00/109,00
					Итого за обед	1028,25
Полдник	Кекс	100	9,00	9,00	57,00	327,00
	Коктейль молочный	200	0,1		15,00	156,00
					Итого за полдник	483,00
					ИТОГО:	2162,65

Среда

Завтрак	Каша пшеничная	200	8,72	12,86	37,12	239,60
	Чай с лимоном	200	0,1		15,20	61,00
	Пряник	80	2,4	1,40	35,40	67,90
	Фрукт	220	3,00	1,00	46,00	211,00
					Итого за завтрак	579,50
Обед	Щи на р/б со сметаной	250	13,00	9,58	22,78	221,00
	Картофельное пюре	200	10,00	6,44	56,05	306,00
	Рыба под овощами	70	6,65	3,60	3,15	71,50
	Салат «Боярский»	100	0,9	5,0	2,60	88,90
	Компот из свежемороженой вишни и яблок	200	0,70	0,30	22,80	97,00
	Хлеб	80/60	3,30/3,56	0,6/0,4	20,4/0,25	181,00/109,00
					Итого за обед	1236,40
Полдник	Сырок творожный	1 шт	4,62	2,12	51,12	316,00
	Банан	200				196,00
	Чай с бергамотом	200	10,0	6,40	17,0	104,00
					Итого за полдник	620,00
					ИТОГО	2435,90

Четверг

Завтрак	Макароны с сыром	150/20	5,26	2,98	25,06	226,20
	Чай с лимоном	200	0,1		15,20	61,00
	Батон	40	3,00	1,00	20,50	100,00
					Итого за завтрак	527,20
Обед	Суп с клецками на м/б	250	9,00	11,00	10,00	184,00
	Рагу овощное с мясом	170	7,00	6,00	38,00	229,00
	Овощи свежие порцион	40/40	1,7		4,00	17,00
	Компот плодово ягодный	200	0,2	0,1	24,10	98,00
	Хлеб	80/60	3,30/3,56	0,6/0,4	20,4/0,25	181,00/109,00
					Итого за обед	1192,00
Полдник	Яйцо отварное	60	6,00	2,0	67,00	197,00
	Сосиска»Детская»	30	11,2	17,4	3,0	121,00
	Соленый огурец	25	7,00	6,00	10,20	148,00
	Батон	60				221,00
	Чай	200	0,1		15,20	41,00
					Итого за полдник	677,00
					ИТОГО	2466,20

Пятница

Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,26	2,98	38,04	293,80
	молочная					
	Чай с лимоном	200	0,1		15,20	61,00
	Тост с джемом	90			20,40	45,00
	Фрукт	220	3,00	1,00	46,00	200,00
					Итого за завтрак	599,80
Обед	Свекольник со сметаной и зеленью	250/10	4,00	8,00	15,00	140,00
	Рис с овощами	200	12,00	7,00	67,00	366,38
	Минтай паровой	80	49,81	9,31	7,11	111,00
	Салат из моркови с пекинской капустой	100	2,40	12,82	9,75	164,25
	Компот из яблок	200			23,10	109,00
	Хлеб	80/60				181,00/109,00
					Итого за обед	1171,63
Полдник	Батончик «Киндер делис»	1шт	13,88	13,88	48,50	260,00
	Сок	200	0,1		15,20	161,00
					Итого за полдник	421,00
					ИТОГО	2292,43