

		
<p align="center">Меню на первый день</p>		
Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная	180	212,75
Какао на молоке	180	104,99
Бутерброд с маслом	40	52,26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
снежок	150	89,8
ОБЕД		
Салат минутка	50	36,81
Рассольник ленинградский	180	164,23
Пюре картофельное	130	162,95
Мясо в соусе	70	145,56
Компот из сухофруктов	180	88,54
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Сырники из творога	150	398,65
Соус ягодный	30	15,02
Чай с лимоном	180	10,62
Хлеб пшеничный	30	47,67
Яблоко	90	42,3
Итого за день	1685	1648,69

		
<p align="center">Меню на второй день</p>		
Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша молочная дружба	180	136,24
Кофейный напиток на молоке	180	107,26
Бутерброд с маслом и сыром	40	110,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Кефир	150	49,35
Печенье	30	40,67
ОБЕД		
Суп с клецками	180	130,21
Пудинг рыбный запечённый	150	224,00
Сок фруктовый	180	90
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Плов с мясом	200	229,52
Компот из свежих фруктов	180	56,47
Пирожок печённый с капустой	60	187,78
Хлеб пшеничный	30	47,67
Итого за день	1605	1455,67



Меню на третий день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша молочная гречневая	180	222,5
Чай с молоком	180	68,06
Бутерброд с повидлом	45	66,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Снежок	150	89,8
ОБЕД		
Кабачковая икра	65	58,3
Щи русские	180	104,31
Картофель отварной	130	139,68
Котлета мясная	80	288,71
Чай с сахаром	180	13,99
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Творожный пудинг	120	255,0
Соус сметанный	25	34,99
Кисель яблочный	180	65,23
яблоко	90	42,3
Хлеб пшеничный	30	47,67
Итого за день	1830	1532,9



Меню на четвертый день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Макароны отварные с сыром	145	169,15
Какао на молоке	180	104,99
Хлеб пшеничный	35	47,67
Яйцо вареное	40	26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Ряженка	150	61,29
Вафли	30	28,19
ОБЕД		
Баклажанная икра	50	38,32
Суп с мясными фрикадельками	180	136,17
Рис отварной с овощами	130	181,32
Котлета «Любительская»	70	186,10
Чай с лимоном	180	42,16
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Азу	200	265,2
Компот из свежих фруктов	180	56,47
Ватрушка с повидлом	60	18,40
Хлеб пшеничный	30	47,67
Итого за день	1705	1600,7



Меню на пятый день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша молочная геркулесовая	180	141,79
Кофейный напиток на молоке	180	107,26
Бутерброд с маслом и сыром	40	110,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	180	90
ОБЕД		
Свекольник	180	142,63
Каша гречневая	130	185,32
Птица в соусе	80	208,53
Компот из смеси сухофруктов	180	38,57
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Мясной рулет с яйцом	70	309,57
Рагу овощное	130	139,82
Чай с сахаром	180	13,99
Хлеб пшеничный	30	47,67
Фрукты свежие	90	42,3
Итого за день	1685	1624,0



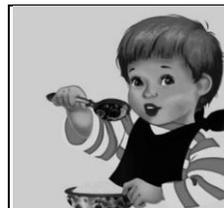
Меню на шестой день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша молочная кукурузная	150	178,75
Какао на молоке	180	104,99
Бутерброд с маслом	40	52,26
Яйцо вареное	40	26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
кефир	150	49,35
печенье	30	40,67
ОБЕД		
Салат «деревенский»	50	57,47
Суп - уха	180	176,83
Жаркое по-домашнему	200	343,21
Чай с сахаром	180	13,99
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Творожная запеканка	150	324,21
Сок фруктовый	180	90
Соус сметанный	25	34,99
Хлеб пшеничный	30	47,67
Фрукты	90	42,3
Итого за день	1720	1627,69



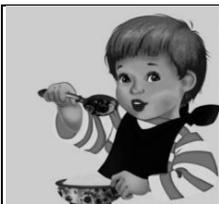
Меню на седьмой день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	180	178,62
Чай с молоком	180	68,06
Бутерброд с сыром	45	110,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Варенец	150	89,45
ОБЕД		
Винегрет овощной	50	39,3
Суп волна	180	146,95
Макароны отварные	130	192,89
Рыба тушеная с овощами	80	124,49
Компот	180	72,05
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Капуста тушеная с мясом	200	248,2
Чай с лимоном	180	42,16
Пирожок печеный с яблоком	60	181,72
Хлеб пшеничный	30	47,67
Итого за день	1690	1586,88



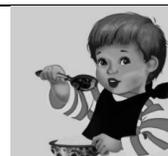
Меню на восьмой день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша молочная рисовая	180	206,48
Кофейный напиток на молоке	180	107,26
Бутерброд с маслом	40	52,26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Снежок	150	89,8
ОБЕД		
Салат «витаминный»	50	35,06
Борщ сахалинский	180	140,6
Пюре картофельное	130	162,95
Суфле из печени	70	211,21
Компот из сухофруктов	180	38,57
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Салат «фруктовый»	100	72,73
Ленивые вареники	150	301,2
Соус сметанный	25	34,99
Сок	180	90
Хлеб пшеничный	30	47,67
Итого за день	1690	1635,78



Меню на девятый день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша молочная пшеничная	180	278,58
Чай с сахаром	180	13,99
Бутерброд с повидлом	45	66,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Ряженка	150	61,29
Вафли	30	28,19
ОБЕД		
Суп-лапша	180	163,58
Голубцы ленивые с мясом	200	330,98
Компот из свежих фруктов	180	56,47
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Рыба сл. соль сельдь	50	35,2
Сложный гарнир	130	164,85
Напиток лимонный	180	70,52
булочка	50	159,34
яблоко	90	42,3
Хлеб пшеничный	30	47,67
Итого за день	1720	1571,39



Меню на десятый день

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша молочная ячневая	180	145,79
Кофейный напиток на молоке	180	107,26
Бутерброд с маслом и сыром	40	110,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
сок	150	90
ОБЕД		
Салат из соль. Огурцов	50	22,25
Суп гороховый с гречками	180	215,1
Запеканка из печени с рисом	200	280
Кисель	180	96,59
Хлеб ржаной	45	45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	433,18
Чай с лимоном	180	42,16
Яблоко	90	42,3
Хлеб пшеничный	30	47,67
Итого за день	1735	1678,26