

1й день

УТВЕРЖДАЮ:



ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная (200)	192,63 ккал
Кофейный напиток (200)	86,67 ккал
Батон с маслом и сыром(33)	98,34 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (150)	94,35 ккал
--------------------	------------

ОБЕД

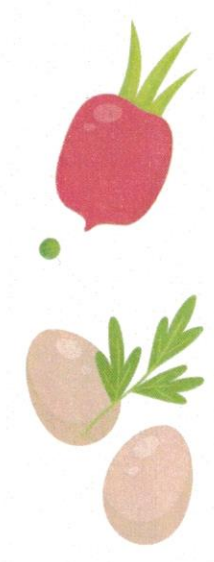
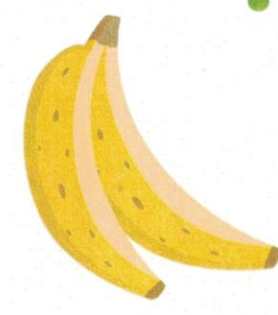
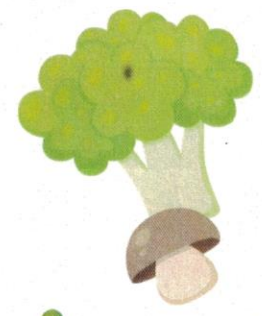
Кукуруза консервированная (50)	13,54ккал
Суп –щи из капусты (250)	121,23ккал
Макароны отварные (150)	123,12 ккал
Кнели из говядины (70)	244,3ккал
Компот из яблок с лимоном (200)	60,12 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	104,36 ккал

ПОЛДНИК

Напиток клюквенный (200)	82,02 ккал
Пряник (50)	201,09 ккал

УЖИН

Жаркое по домашнему (210)	294,88 ккал
Чай с лимоном (200)	60,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	116,08 ккал



2й день

УТВЕРЖДАЮ:



ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная жидкая (200)	192,63 ккал
Чай с сахаром (200)	86,67 ккал
Батон с маслом (33)	98,34 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (150)	94,35 ккал
--------------------	------------

ОБЕД

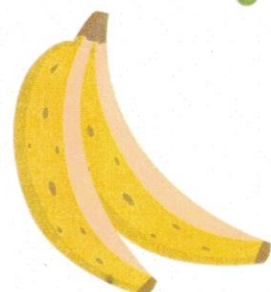
Салат из свеклы с чесноком (50)	13,54 ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями (250)	121,23 ккал
Пюре картофельное (150)	123,12 ккал
шницель из говядины (70)	244,3 ккал
Компот из смеси сухофруктов (200)	60,12 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	104,36 ккал

ПОЛДНИК

Кефир (200)	82,02 ккал
Манник (50)	201,09 ккал

УЖИН

Плов с курицей (210)	294,88 ккал
Чай с лимоном (200)	60,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	116,08 ккал



3й день

УТВЕРЖДАЮ:

Свет

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Вермишель молочная (200)	139,26 ккал
Кофейный напиток (180)	96,35 ккал
Батон с маслом и сыром (44)	138,86 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (200)	93,61 ккал
--------------------	------------

ОБЕД

Салат картофельный. (50)	10,70 ккал
Суп с бобовыми (250)	149,26 ккал
Греча рассыпчатая (150)	174,74 ккал
Гуляш из говядины (80)	179,86 ккал
Компот из сухофруктов	35,93 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	104,36 ккал

ПОЛДНИК

Снежок порц. (200)	115,30 ккал
Печенье (50)	165,51 ккал

УЖИН

Запеканка из творога (170)	197,63 ккал
Соус молочный сладкий (50)	50,29 ккал
Чай с сахаром (200)	59,67 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	103,00 ккал

День 5 й

УТВЕРЖДАЮ:

Евг

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша манная молочная жидкая (200)	153,02 ккал
Кофейный напиток (180)	88,81 ккал
Батон с маслом и сыром (46)	146,23 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Напиток из шиповника (200)	97,01 ккал
----------------------------	------------

ОБЕД

Горошек консервир (50)	5,65 ккал
Суп борщ с, картофелем (250)	161,82 ккал
Овощное рагу с мясом(200)	132,1 ккал
Компот из свежих яблок (200)	77,64 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	104,36 ккал

ПОЛДНИК

Йогурт (200)	106,60 ккал
Сушка (70)	184,43 ккал

УЖИН

Плов из курицы (250)	212,81 ккал
Чай с лимоном (200)	60,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	116,08 ккал

День 6.й

УТВЕРЖДАЮ:

Евг

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная (200)	187,53 ккал
Чай с сахаром (200)	77,76 ккал
Батон с маслом (33)	72,17 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Напиток витаминный (150)	84,35 ккал
--------------------------	------------

ОБЕД

Кукуруза консервир (50)	10,70 ккал
Суп картофельный с рыбой (250)	121,67 ккал
Плов с куриной грудкой (150)	90,11 ккал
Компот из смеси сухофруктов (200)	45,11 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое (200)	13,78 ккал
Пряник (50)	239,28 ккал

УЖИН

Картофельное пюре (150)	123,69 ккал
Котлеты из говядины (70)	92,34 ккал
Чай с сахаром (200)	53,90 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	69,42 ккал

День 6.й

УТВЕРЖДАЮ:

Евг

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная (200)	187,53 ккал
Чай с сахаром (200)	77,76 ккал
Батон с маслом (33)	72,17 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Напиток витаминный (150)	84,35 ккал
--------------------------	------------

ОБЕД

Кукуруза консервир (50)	10,70 ккал
Суп картофельный с рыбой (250)	121,67 ккал
Плов с куриной грудкой (150)	90,11 ккал
Компот из смеси сухофруктов (200)	45,11 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое (200)	13,78 ккал
Пряник (50)	239,28 ккал

УЖИН

Картофельное пюре (150)	123,69 ккал
Котлеты из говядины (70)	92,34 ккал
Чай с сахаром (200)	53,90 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	69,42 ккал

УТВЕРЖДАЮ: 

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша молочная «Дружба»(200)	200,91 ккал
Кофейный напиток (180)	88,81 ккал
Батон с маслом и сыром (46)	146,23 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (200)	108,98 ккал
--------------------	-------------

ОБЕД

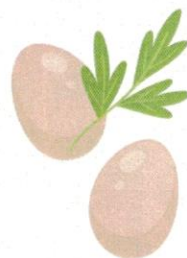
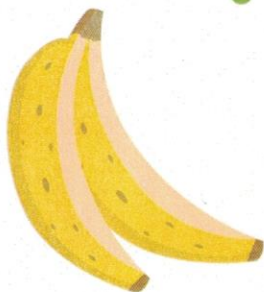
Салат картофельный (70)	85,74 ккал
Суп свекольник (250)	107,89 ккал
Греча рассыпчатая (200)	123,3 ккал
Шницель из курицы (70)	67,2 ккал
Компот из яблок с лимоном (180)	92,88 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	104,36 ккал

ПОЛДНИК

Кефир (200)	119,37 ккал
Шанежка с повидлом (50)	207,57 ккал

УЖИН

Запеканка из творога (200)	100,89 ккал
Сгущенное молоко (50)	86,9 ккал
Чай с сахаром (200)	59,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	116,08 ккал



День 8.й

УТВЕРЖДАЮ:

Ев

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная (200)	187,53 ккал
Чай с сахаром (200)	77,76 ккал
Батон с маслом (33)	72,17 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Напиток витаминный (150)	84,35 ккал
--------------------------	------------

ОБЕД

Салат из свеклы с яблоком (50)	10,70 ккал
Суп картофельный с рыбой (250)	121,67 ккал
Плов с куриной грудкой (150)	90,11 ккал
Компот из смеси сухофруктов (200)	45,11 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое (200)	13,78 ккал
Пряник (50)	239,28 ккал

УЖИН

Картофельное пюре (150)	123,69 ккал
Котлеты из говядины (70)	92,34 ккал
Чай с сахаром (200)	53,90 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	69,42 ккал

День 9.

УТВЕРЖДАЮ:

Евг

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша гречневая вязкая (200)	167,33 ккал
Чай с сахаром (200)	77,76 ккал
Батон с маслом и сыром (44)	97,96 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (200)	85,75 ккал
---------------------	------------

ОБЕД

Соленый огурец (60)	83,39 ккал
Суп картофельный с клецками (250/30)	71,49 ккал
Рагу из овощей с курой (200)	145,44 ккал
Компот из свежих плодов или ягод (200)	76,73 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Йогурт (200)	119,13 ккал
Булочка наливная (60)	138,14 ккал

УЖИН

Омлет (150)	78,92 ккал
Чай с сахаром (200)	77,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	69,42 ккал

День 10.

УТВЕРЖДАЮ:

Евг

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша овсяная из геркулеса (210)	148,92 ккал
Какао с молоком (200)	120,28 ккал
Батон с маслом (33)	98,34 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Напиток из клюквы (150)	91,88 ккал
-------------------------	------------

ОБЕД

Салат овощной (50)	69,14 ккал
Суп крестьянский с крупой (250)	176,24 ккал
Картофельное пюре (150)	102,78 ккал
Рыбные хлебцы паровые (70)	167,15 ккал
Компот из свежих яблок (180)	58,43 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (45)	69,42 ккал

ПОЛДНИК

Напиток из шиповника (200)	114,55 ккал
Печенье (50)	161,09 ккал

УЖИН

Греча рассыпчатая (150)	124,68 ккал
Рулет из говядины с яйцом (70)	211,60 ккал
Чай с сахаром (200)	53,70 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (50)	69,42 ккал