

МЕНЮ (КАЖДАЯ ПЕРВАЯ И ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА)

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	1.Каша вязкая (манная) (203) (185Ккал) 2.Чай с сахар.,молок.(180) (89Ккал) 3.Бутерброд с маслом(40/5) (136Ккал)	1.Каша вязкая (ячневая) (203) (177Ккал) 2.Кофейный напиток(180) (84Ккал) 3.Бутерброд с сыром (40/5/10) (169Ккал)	1.Каша вязкая (геркулесовая) (203) (185Ккал) 2.Какао с молоком(180)(107Ккал) 3.Бутерброд с маслом(40/5)(153Ккал)	1.Каша вязкая (смесь круп)(203) (211Ккал) 2.Чай с сахаром(180) (40Ккал) 3.Бутерброд с маслом (40/5)(136Ккал)	1.Каша вязкая (пшено)(203)(288Ккал) 2.Кофейный напиток(180)(84Ккал) 3.Бутерброд с маслом (40/5)(136Ккал)
2-Й ЗАВТРАК	Сок фруктовый(120)(51Ккал)	Плоды свежие(100) (44Ккал)	Сок фруктовый (120) 51Ккал)	Плоды свежие(100) (44Ккал)	Плоды свежие(100) (44Ккал)
ОБЕД	1.Суп картофельный с крупой с курицей (пшено)(200)(80Ккал) 2.Пюре картофельное(130) (119Ккал) 3.Оладьи печеночные (80)(129Ккал) 4.Компот из суш.фруктов (изюм)(180)(102Ккал) 5.Хлеб ржаной(50)(86Ккал)	1. Суп с макаронными изделиями, с курицей (200)(95Ккал) 2.Капуста тушеная(130) (98Ккал) 3. Котлета куриная(80)(137Ккал) 4.Компот из замороженных ягод(180)(102кал) 5.Хлеб ржаной(50) (86Ккал)	1. Борщ со сметаной, с мясом (210)(134Ккал) 2.Плов с курицей(210) (377Ккал) 3.Салат из квашенной капусты(30) (26Ккал) 4.Компот из суш. фруктов (180)(102Ккал) 5.Хлеб ржаной(50)(86Ккал)	1.Суп из щавеля с курицей, со сметаной (210)(59Ккал) 2.Суфле рыбное(80)(128Ккал) 3.Пюре картофельное (130) (119Ккал) 4.Компот из суш. фруктов (180) (102Ккал) 5..Хлеб ржаной(50) (86Ккал)	1.Ши из св. капусты на м/б со сметаной (210)(73Ккал) 2.Каша перловая(130) (159Ккал) 3.Гуляш из говядины (80)(126Ккал) 4. Огурец соленый (50)(6Ккал) 5.Компот из суш. фруктов (изюм)(180)(102Ккал) 6.Хлеб ржаной(50) (86Ккал)
ПОЛДНИК	1.Йогурт питьевой(180)(101Ккал) 2. Хлеб пшеничный(50) 117Ккал)	1.Чай с лимоном (200) (46Ккал) 2. Печенье (50)(208Ккал)	1.Кефир (200)(100Ккал) 2.Хлеб пшеничный(40)(94Ккал)	1.Кисель из сока(200) (124Ккал) 2.Печенье(50)(208Ккал)	1.Булочка с повидлом (90)(239Ккал) 2.Чай с сахаром (180)(40Ккал)
УЖИН	1.Ленивые вареники(120) (265Ккал) 2.Молоко сгущенное(30) (98Ккал) 3.Чай с сахаром (200)(44Ккал) 4.Плоды свежие (100)(44Ккал)	1.Пудинг рыбный запеч. (80)(114Ккал) 2.Картофель отварной (150)(141Ккал) 3.Чай с сах.(200) (44Ккал) 4.Хлеб пшеничный(20) (47Ккал)	1.Сырники из творога(120) (280Ккал) 2.Соус вишневый (30) (79Ккал) 3.Чай с сахаром200) (44Ккал) 4. Плоды свежие (100) (44Ккал)	1.Макароны отварные с сыром(210)(277Ккал) 2.Салат из свеклы (50)(47Ккал) 3.Чай с лимоном(190) (43Ккал)	1.Рагу овощное (190)(175Ккал) 2. Яйцо отварное(40)(63Ккал) 3.Чай с сахаром(200)(44Ккал) 4.Хлеб пшеничный(20)(47Ккал)

МЕНЮ (КАЖДАЯ ВТОРАЯ И ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА)

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	1.Каша вязкая (манная) (203)(185Ккал) 2.Чай с молоком(180)(89Ккал) 3.Бутерброд с маслом(40/5)(136Ккал)	1.Каша вязкая (кукурузная)(203)(76Ккал) 2.Какао с молоком(180)(107Ккал) 3.Бутерброд с маслом и сыром(40/5/10)(169Ккал)	1.Каша вязкая (ячневая)(203)(177Ккал) 2.Кофейный напиток с сахаром(180)(84Ккал) 3.Бутерброд с масл.,сыром(40/5/10) (169Ккал)	1.Каша вязкая (пшено) (203)(288Ккал) 2.Какао с молоком(180)(107Ккал) 3.Бутерброд с маслом,сыром(40/5/10)(169Ккал)	1.Каша вязкая (рисовая)(203)(185Ккал) 2.Кофейный напиток с молоком(180)(84Ккал) 3.Бутерброд с маслом(40/5)(136Ккал)
2-Й ЗАВТРАК	Сок фруктовый(120)(51Ккал)	Плоды свежие(100)(44Ккал)	Сок фруктовый(120)(51Ккал)	Плоды свежие(100)(44Ккал)	Сок фруктовый(120)(51Ккал)
ОБЕД	1.Борщ со сметаной, с мясом(210)(864Ккал) 2.Макароны отварные(130)(134Ккал) 3.Биточки мясные(80)(146Ккал) 4.Компот из суш. фруктов (изюм)(180)(102Ккал) 5.Хлеб ржаной(50)(86Ккал)	1.Уха рыбачья(200)(133Ккал) 2.Голубцы ленивые (170)(246Ккал) 3. Соус сметанный (30)(22Ккал) 4.Компот из заморожен. ягод(180)(102Ккал) 5.Хлеб ржаной(50)(86Ккал)	1. Рассольник ленинградский с курицей(200)(104Ккал) 2.Птица тушеная с овощами(230)(158Ккал) 3.Салат из квашеной капусты(50))(11Ккал) 4. Компот из суш. фруктов (изюм)(180)(102Ккал) 5.Хлеб ржаной(50)(86Ккал)	1. Щи из кв. кап. с мясом, со сметаной (210)(74Ккал) 2.Рис отварной(130)(173Ккал) 3.Рыба с овощами(80)(73Ккал) 4. Салат из свеклы(50)(47Ккал) 5.Компот из суш. фруктов(изюм)180)(102Ккал) 6.Хлеб ржаной(50)(86Ккал)	1. Суп с бобовыми с курицей(200)(115Ккал) 2.Котлета мясная(80)(173Ккал) 3.Рагу овощное(130)(175Ккал) 4.Компот из суш. фруктов (изюм)(180)(102Ккал) 5.Хлеб ржаной(50)(86Ккал)
ПОЛДНИК	1.Молоко кипяченое(200)(113Ккал) 2.Зефир(50)(163Ккал)	1.Чай с лимоном(200) (46Ккал) 2.Вафли(50)(282Ккал)	1.Кефир(200)(100Ккал) 2.Хлеб пшеничный(50)(117Ккал)	1.Чай с сахаром(200)(44Ккал) 2.Повидло(20)(60Ккал) 3.Хлеб пшеничный(30)(82Ккал)	1.Булочка домашняя(80)(286Ккал) 2.Кисель из сока(180)(111Ккал)
УЖИН	1.Пудинг из творога запеченный(120)(305Ккал) 2.Соус вишневый (30)(79Ккал) 3.Чай с лимоном(200)(46Ккал) 4. Плоды свежие (100)(44Ккал)	1.Омлет(80)(156Ккал) 2. Винегрет (150)(142Ккал) 3.Чай с сахаром(200)(44Ккал) 4. Хлеб пшеничный(20)(47Ккал)	1.Запеканка из творога с морковью(120)(281Ккал) 2. Повидло(30)(79Ккал) 3.Чай с сахар.,молоком.(200)(98Ккал) 4. Плоды свежие (100)(44Ккал)	1.Гречка отварная(150)(243Ккал) 2. Печень по- стогановски(80)(168Ккал) 3.Чай с лимоном(200)(46Ккал) 4. Хлеб пшеничный (20)(47Ккал)	1.Суп молочный с макаронами(230)(167Ккал) 2.Чай с сахаром(200)(44Ккал) 3.Хлеб пшеничный(20)(47Ккал)