

УТВЕРЖДАЮ (Асеева Н.А.)



УТВЕРЖДАЮ (Асеева Н.А.)



Меню Понедельник 1

Меню Вторник 1

<p>Завтрак</p> <p>1.Каша молочная овсяная 150/180 2.Чай с молоком и сахаром 180/200 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Яйцо вареное 40/40</p> <p>Второй завтрак</p> <p>Ряженка 180/200</p>	<p>калорийность</p> <p>387,1 /454,7</p> <p>72,0/ 80,0</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Каша молочная манная 150/ 180 2.Кофейный напиток с молоком 150/200 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Масло сливочное 6/7 5.Сыр 8/13</p> <p>Второй завтрак</p> <p>Сок 100/100</p>	<p>Калорийность</p> <p>402,4/ 495,2</p> <p>43,0/43,0</p>
<p>Обед</p> <p>1.Суп из овощей на кур./б со сметаной 187/208 2.Плов с курицей 170/200 3.Кукуруза сахарная 30/50 2.Напиток из изюма 150/200 4. Хлеб ржаной 36/45</p>	<p>783,5/937,9</p>	<p>Обед</p> <p>1.Суп картофельный с крупой (рис) на м/б 180/200 2.Капуста тушеная с мясом 170/200 3 Свежий помидор 30/50 4.Компот из свежих плодов 180/200 5.Хлеб ржаной 36/45</p>	<p>493,2/498,4</p>
<p>Уплотненный полдник</p> <p>1.Творожная запеканка 130/150 2.Молоко сгущенное 20/20 3.Печенье 30/30 4.Сок 100/100 5.Яблоко100/100</p>	<p>603,4 /653,4</p>	<p>Уплотненный полдник</p> <p>1.Рыба запеченая в омлете 150/150 2.Сдоба обыкновенная 60/60 3.Чай с лимоном и сахаром 180/200 4.Хлеб пшеничный 30/40 5.Яблоко 100/100</p>	<p>547,1/ 576,5</p>



УТВЕРЖДАЮ

(Асеева Н.А.)



УТВЕРЖДАЮ

(Асеева Н.А.)

Меню Среда 1		Меню Четверг 1	
Завтрак 1.Каша молочная гречневая 150/180 2.Какао с молоком 180/200 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Масло порц. 6/7	калорийность 358,6 / 475,1	Завтрак 1.Каша молочная кукурузная 150/180 2.Кофейный напиток с молоком 180/200 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Масло порц. 6/7	калорийность 415,3/ 493,5
Второй завтрак Сок фруктовый 100/100	43,0/43,0	Второй завтрак Сок фруктовый 100/100	43,0/43,0
Обед 1.Суп с рыбными консервами 180/200 2.Печень говяжья по-строгановски 60/80 2.Картофельное пюре 110/130 3.Салат из свеклы отварной 30/50 3.Кисель 150/200 4.Хлеб ржаной 36/45	605,5 /759,9	Обед 1.Борщ с капустой и мясом 180/7 /200/8 2.Котлеты из говядины 60/70 2.Рис отварной с томатным соусом и овощами 110/20 130/30, 3.Огурец соленый 30/50 4.Компот из сухофруктов 150/200 5.Хлеб ржаной 36/45	682,8 / 826,0
Уплотненный полдник 1.Макаронные отварные с сыром 110/130 2.Чай с сахаром 180/200 3.Булочка «Веснушка» 50/50 4.Хлеб пшеничный 30/40 5.Яблоко 100/100	489,6/ 550,9	Уплотненный полдник 1.Омлет с зеленым горошком 130/160 2.Напиток яблочный 180/200 3.Вафли 30/50 4.Хлеб пшеничный 30/40 5.Яблоко 100/100	446,2/ 587,4

УТВЕРЖДАЮ



(Асеева Н.А.)

УТВЕРЖДАЮ



(Асеева Н.А.)

Меню Пятница 1**Меню Понедельник 2**

Завтрак	калорийность	Завтрак	Калорийность
1.Каша « Дружба» молочная 150/180 2.Какао с молоком 180/200 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Масло порц. 6/7	 380,9/ 457,3	1.Каша пшеничная молочная жидкая 150/180 2.Чай с молоком и сахаром 180/200 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Масло порц. 6/10 5.Сыр 8/13	 427,5/526,4
Второй завтрак Молоко кипяченое 180/200	104,8/116,4	Второй завтрак Снежок 180/200	102,2/113,6
Обед 1.Рассольник «Ленинградский» на к\б со сметаной 180/7 /200/8 2.Птица в соусе с томатом 60/80 3.Каша гречневая рассыпчатая 110/130 4.Капуста квашеная 30/50 5.Компот из свежих плодов 150/200 6.Хлеб ржаной 36/45	 604,6/750,7	Обед 1.Щи из св. капусты с картофелем 180/200 2.Бефстроганов из отварного мяса 60/80 3.Макаронные изделия отварные 110/130 4.Горошек зеленый консервированный 30/50 4.Компот из замороженных ягод 180/200 5. Хлеб ржаной йодированный 36/45	 515,7/ 630,3
Уплотненный полдник 1.Жаркое по-домашнему 170/200 2.Сок 100/100 3.Булочка ванильная 70/70 4.Хлеб пшеничный 30/40	 572,5 / 638,2	Уплотненный полдник 1.Запеканка творожная с морковью 130/150 2.Молоко сгущеное 20/20 3.Сок 100/100 4.Пряники 30/30 5.Яблоко 100	 518,4 / 557,6

УТВЕРЖДАЮ (Асеева Н.А.)



УТВЕРЖДАЮ (Асеева Н.А.)



Меню Вторник 2		Меню Среда 2	
Завтрак 1.Каша манная молочная жидкая 150/180 2.Яйцо вареное 40/40 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Какао с молоком 180/200 Второй завтрак Соек 100/100	калорийность 391,9 / 459,1 43,0/43,0	Завтрак 1.Каша овсяная жидкая 150/180 2.Кофейный напиток с молоком 180/200 3.Хлеб пшеничный 20/40 4.Масло порц . 6/7 Второй завтрак Сок фруктовый 100/180	калорийность 380,1/ 459,1 43,0/43,0
Обед 1.Свекольник на м/б со сметаной 180/7 200/8 2.Гуляш из говядины 60/80 3.Каша гречневая рассыпчатая 110/130 4.Огурец свежий 30/50 5.Компот из смеси сухофруктов 150 150/200 6. Хлеб ржаной 36/45	калорийность 558,5 / 713,0	Обед 1.Суп картофельный с крупой (пшено) и курой 180/200 2.Тефтели мясные «Ежики» 170/200 3.Компот из свежих плодов 180/200 5.Хлеб ржаной йодированный 36/45	калорийность 641,3 / 763,1
Уплотненный полдник 1.Тефтели рыбные тушеные в томатном соусе с овощами 60 / 80 2.Картофельное пюре 110/130 3.Хлеб пшеничный 30/40 4.Компот из яблок с лимоном 180/200 5.Сдоба обыкновенная 60/60	калорийность 549,1 / 632,3	Уплотненный полдник 1.Биточки из говядины 80/80 2.Капуста тушеная 110/110 3.Булочка ванильная 70/70 4.Хлеб пшеничный 30/40 5.Кисель 150/200	калорийность 623,3/688,7

УТВЕРЖДАЮ



(Асеева Н.А.)

УТВЕРЖДАЮ



(Асеева Н.А.)

Меню Четверг 2**Завтрак**

1. Каша рисовая мол. жидкая 150/180
2. Какао с молоком 180/180
3. Хлеб пшеничный 30/40
4. Масло порц. 6/7
5. Сыр 8/13

калорийность

405,6/499,0

Второй завтрак

- Молоко кипяченое 180/200

104,8/116,4

Обед

1. Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне 180/200
2. Суфле куриное 60/80
3. Рагу из овощей 110/130
4. Помидор свежий 30/50
4. Компот из замороженных ягод 180/200
4. Хлеб ржаной йодированный 36/45

527,6/ 652,8

Уплотненный полдник

1. Запеканка творожная 130/150
2. Соус молочный (сладкий) 20/20
3. Сок 100/100
4. Вафли 30/30
5. Яблоко 100/100

514,8/916,5

Меню Пятница 2**Завтрак**

1. Каша молочная гречневая жидкая 150/180
2. Кофейный напиток на молоке 180/200
3. Хлеб пшеничный 30/40
4. Яйцо вареное 40/40

калорийность

411,0/476,8

Второй завтрак

- Сок 100/100

43,0/43,0

Обед

1. Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба 180/10 200/15
2. Котлета рыбная любительская 60/80
3. Картофельное пюре 110/130
4. Капуста квашеная 30/50
5. Компот из смеси сухофруктов 150/200
6. Хлеб ржаной йодированный 36/45

487,3 / 619,4

Уплотненный плодник

1. Оладьи из печени по- кунцевски 60/80
2. Салат из отварной свеклы 30/50
2. Ватрушка с повидлом 80/80
- 3 Чай с молоком и сахаром 180/200
5. Яблоко 100

613,1/ 697,9