

**1 неделя****Понедельник**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	1. Каша молочная манная	200	214,98
	2. Какао с молоком	200	118,67
	3. Хлеб с маслом	30\5	70\33
Итого за завтрак	сок	435	437,15
<b>Второй завтрак</b>			
<b>Обед</b>	1. Борщ	200	81,24
	2. Жаркое по домашнему	190	313,55
	3. Кисель	40	93,6
	4. Хлеб пшеничный\ржаной	180	78
	5. Огурец свежий	30\20	70,5\67,1
Итого за обед		570	632,99
<b>Полдник</b>	1. Йогурт	200	174
	2. Вафли	60	212,4
Итого за полдник		260	386,4
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>1568,54</b>

## **Вторник**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	1.Каша гречневая молочная	200	222,38
	2.Кофейный напиток	180	91
	3.Хлеб	30	70,5
	4.Повидло	10	24,4
Итого за завтрак		420	408,28
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблоко	200	92
<b>Обед</b>	1. Суп картофельный с клёцками	200	94,5
	2. Рагу овощное	150	126,32
	3. Сосиска куриная	50	85,55
	4. Хлеб пшеничный\ржаной	30\30	70,5\100,65
	5. Компот из кураги	200	204
Итого за обед		660	681,52
<b>Полдник</b>	1.Плов из отварной курицы	210	311,65
	2.Чай с сахаром	200	45
	3. Хлеб пшеничный	20	47
Итого за полдник		430	403,65
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>1585,45</b>

## Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	1. Каша рисовая молочная жидкая	200	236,21
	2. Чай с молоком и сахаром	200	98
	3. Батон с сыром	30\15	78,6\52,83
Итого за завтрак		445	465,64
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблоко	200	92
<b>Обед</b>	1. Свекольник	200	92,62
	2. Каша гречневая	150	243
	3. Птица отварная	70	131,6
	4. Огурец свежий	50	1,4
	5. Компот из с/ф.	200	111,84
	6. Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	70,5\67,1
Итого за обед		720	718,06
<b>Полдник</b>	1. Запеканка творожная сгущённым молоком	150	321,1
	2. Чай с сахаром	200	44
Итого за полдник		350	365,1
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>1640,8</b>

## Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	1.Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	227,19
	2.Кофейный напиток с молоком	180	91
	3.Хлеб с маслом	30\10	70,5\66
Итого за завтрак		420	454,69
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблоко	200	92
<b>Обед</b>	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	83,8
	2.Картофельное пюре	150	104,4
	3.Печень по строгановски	80	111,54
	4.Компот из апельсин и яблок	200	114,66
	5.Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	70,5\67,1
Итого за обед		680	552
<b>Полдник</b>	1.Чай с сахаром	200	174
	2.Омлет с сыром	60	212,4
	3. Хлеб	30	70,5
Итого за полдник		290	456,9
<b>Итого за день</b>		1590	1555,59

## Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	1.Каша пшеничная молочная	200	243,73
	2.Чай с сахаром	200	44
	3. Батон с повидлом	30\10	78,6\24,4
Итого за завтрак		440	390,73
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблоко	200	92
<b>Обед</b>	1.Щи из свежей капусты с картофелем	200	72,57
	2.Рис отварной	130	132
	3.Рыба тушеная в томате с овощами	70	71
	4.Компот из ягоды(брусника)	200	69,44
	5.Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	70,5\67,1
Итого за обед		650	482,61
<b>Полдник</b>	1.Корж молочный	60	247,04
	2.Молоко	200	106
Итого за полдник		260	353,04
<b>Итого за день</b>		1550	1318,38