

2 неделя**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	1.Каша пшённая молочная жидкая	200	266,89
	2.Кофейный напиток с молоком	180	91
	3.Хлеб пшеничный с повидлом	30\10	70,5\24,4
Итого за завтрак		420	452,79
Второй завтрак	1.Сок яблоко-персик	200	92
Обед	1.Суп гречневый с мясом и со сметаной	200	115,2
	2.Макаронные изделия отварные	130	417,5
	3.Птица отварная, соус	70/20	150,4/27,96
	4.Огурец свежий	50	7
	5.Компот сухофрукты	200	111,84
	6.Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	70,5\67,1
Итого за обед		700	789,14
Полдник	1.Йогурт	200	174
	2.Печенье	60	276
Итого за полдник		260	450
Итого за день		1580	1787,93

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	200	201,5
	2. Чай с молоком	200	98,0
	3.Хлеб с маслом	30/15	100,65/99
Итого за завтрак		445	499,15
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	200	92
Обед	1.Борщ с фасолью и картофелем	200	100,91
	2.Отварной рис	150	216,52
	3.Рыба припущенная в молоке	70	106,7
	4.Хлеб пшеничный\ржаной	30/20	70,5/67,1
	5.Кисель из ягоды	180	93,6
Итого за обед		650	655,33
Полдник	1.Макароны отварные с сыром	200	264
	2.Чай с лимоном	200	45
Итого за полдник		400	309
Итого за день		1695	1555,48

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	1. Суп молочный с макаронами	200	155,3
	2. Какао	200	133,35
	3. Батон, сыр «Леаус»	38\10	78,6\35,22
Итого за завтрак		448	402,47
Второй завтрак	Сок яблоко -персик	200	92
Обед	1. Суп рыбный из консервов	200	142,58
	2. Рагу из птицы	200	196,3
	3. Компот сухофрукты	200	111,84
	4. Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	70,5\52,2
Итого за обед		650	573,42
Полдник	1. Пудинг из творога	150	38,5
	2. Чай с сахаром	200	44
Итого за полдник		350	82,5
Итого за день		1648	1150,39

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	1. Каша манная молочная	200	214,98
	2. Чай с молоком	200	98
	3. Хлеб	30	70,5
Итого за завтрак		430	383,48
Второй завтрак	Сок персик-яблоко	200	92
Обед	1. Суп крестьянский	200	89,39
	2. Картофельное пюре	150	148,72
	3. Печень по строгановски	70	155,6
	4. Компот из ягоды	180	102
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	30\30	70,5\67,1
Итого за обед		660	633,31
Полдник	1. Чай с лимоном	200	45
	2. Омлет с морковью	160	235,07
	3. Хлеб	20	47,0
Итого за полдник		380	327,07
Итого за день		1670	1435,86

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная	200	243,76
	2. Кофейный напиток	200	101,88
	3. Батон с повидлом	30\10	78,6\24,4
Итого за завтрак		440	448,64
Второй завтрак	сок	200	92
Обед	1. Свекольник	200	161,46
	2. Отварная гречка	150	243
	3. Гуляш из курицы	60	250
	4. Компот из ягоды	200	69,44
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	30\30	70,5\52,2
Итого за обед		670	846,6
Полдник	1. Булочка с сахаром	60	187,31
	2. Молоко	200	90,09
Итого за полдник		260	277,4
Итого за день		1570	1664,64