



А.А. Николаев *В.В. Сидоров*

		Выход	Ккал	День 2 - Вторник	Выход	Ккал	День 3 - среда	Выход	Ккал	День 4 - четверг	Выход	Ккал	День 5 - пятница	Выход	Ккал
П О Л - К	1 Понедельник														
	Каша	200	154,7	Макароны отв. с сыром	175	200,6	Каша манная молочная	200	162,2	Омлет натуральный	130	103,1	Каша овсяных хлопьев	200	123
	Хлеб пшеничный	44/8	179,2	Хлеб с маслом	180	28	Хлеб с маслом	180	90,8	Салат из кукурузы консервированной	44/8	179,2	Хлеб с маслом	180	131,9
	Хлеб пшеничный	180	69,8	Чай с сахаром	400	379,5	Какао с молоком	424	403,9	Хлеб с маслом и сыром	180	42,9	Хлеб с маслом	424	405,8
2 3.	Фрукт Всего за завтрак	100 532	47 450,7	Сок Всего за завтрак	200 600	70 449,5	Фрукт Всего за завтрак	100 524	47 450,9	Сок Всего за завтрак	200 612	70 450,7	Фрукт Всего за завтрак	100 524	47 452,8
О Б Е Д	Салат соевых огурцов	из 50 с 200	36,8 130,1	Икра кабачковая	50	45	Салат свеклы	из 50 с 200	68,8 115	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	50 200	40,9 83,8	Салат свеклы	из 50 с 200	60 144,8
	лук	150	249,5	с мясом	70	55,7	изюмом	150	253,7	и капустой	130	190,3	черносливом	150	214,8
	Борщ со сметаной	180 50	114,8 98,5	Рыба припущенная	130 30	173,6 26,9	курагой	180 50	94,6 98,5	Щи из квашеной капусты	50 30	111,6 27,5	Рассольник со сметаной	30 180	21,8 89,5
	Жаркое по-домашнему	180	136,6	Каша перловая рассыпчатая	180 50	136,6 98,5	Суп овощной со сметаной	180 50	98,5	Макароны отв. с маслом	180 50	76,6 98,5	Запеканка из печени с рисом	50	98,5
Кисель из смородины	из 630	629,7	Соус сметанный	680	630,02	Компот из кураги и чернослива	630	630,6	Тефтели мяско-крупяные	690	629,2	Соус томатный с овощами	660	629,4	
П О Л - К	Хлеб ржаной	630	629,7	Хлеб ржаной	680	630,02	Хлеб ржаной	630	630,6	Компот из сухофруктов	690	629,2	Хлеб ржаной	660	629,4
	Всего за обед	630	629,7	Всего за обед	680	630,02	Всего за обед	630	630,6	Хлеб ржаной	690	629,2	Всего за обед	660	629,4
П О Л - К	Булочка «Веснушка»	50	150,1	Печенье	40	158,4	Булочка «Домашняя»	50	150,7	Вафли	30	162,6	Ватрушка с повидлом	50	152,2
	Молоко	200	120	Кисломолочный продукт	180	102,6	Молоко	200	120	Кисломолочный продукт	180	102,6	Молоко	200	120
У Ж И Н	Всего за полдник	250	270,1	Всего за полдник	220	261	Всего за полдник	250	270,7	Всего за полдник	210	265,2	Всего за полдник	250	272,2
	Ленивые вареники с творогом	180 43	271 50,4	Фрикадельки мясные	70 160	126,8 170,4	Картофельное пюре	150 60	187,6 134	Рыбные биточки	50 130	93,3 118,7	Запеканка из творога с яблоками со стуженным молоком	180/30 200	317 27
У Ж И Н	Соус молочный	200	22,9	Картофель и овощи тушеные	200	48	Сельдь с луком и р.	200	23	Гречневый гарнир	50	109,2	Чай с лимоном	40	106
	Чай с лимоном	40	106	Чай с молоком	40	106	Чай с лимоном	40	106	Маринад овощной	200	22,8	Хлеб пшеничный	40	106
У Ж И Н	Хлеб пшеничный	40	106	Хлеб пшеничный	40	106	Хлеб пшеничный	40	106	Хлеб пшеничный	40	106	Чай с сахаром	40	106
	Всего за ужин	463	450,3	Всего за ужин	470	451,2	Всего за ужин	450	450,6	Всего за ужин	470	450	Хлеб пшеничный	450	450
Всего за день			1800,8	Всего за день		1791,72	Всего за день		1802,8	Всего за день		1795,1	Всего за день		1804,4



А.А. Дроздов *А.А. Дроздов*

День	Выход	Ккал	День 7 - Вторник	Выход	Ккал	День 8 - среда	Выход	Ккал	День 9 - четверг	Выход	Ккал	День 10 - пятница	Выход	Ккал
З А К	200 44/8 180 432	160 150,9 69,8 380,7	Запеканка творожная Соус из кураги Хлеб с маслом Чай с сахаром	150 30 45 180 405	184,9 25 150,9 42,8 403,6	Омлет натуральный Икра кабачковая Хлеб с маслом и сыром Какао молоком	130 50 44/8 180 412	64,4 45 179,2 90,8 379,4	Каша молочная яичневая жидкая Хлеб с маслом Кофейный напиток со сгущенным молоком	200 44/8 180 424	131,5 150,9 120,4 402,3	Запеканка из творога с изюмом Соус молочный Хлеб маслом Чай сахаром	150 20 44 180 412	185,5 23,4 150,9 38,5 398,3
2 3	200 532	70 450,7	Фрукт Всего за завтрак	100 505	47 450,6	Сок Всего за завтрак	200 612	70 449,4	Фрукт Всего за завтрак	100 524	47 449,8	Сок Всего за завтрак	200 524	70 468,3
О Б Е Д	50 200 160 180 50 640	48,6 145,1 235,4 103,6 98,5 631,2	Винегрет с морской капустой Борщ с квашеной капустой со сметаной Картофельная запеканка с мясом Соус сметанный Компот из апельсинов Хлеб ржаной Всего за обед	50 200 150 30 180 50 660	54,1 80,5 235 27 136,6 98,5 631,7	Салат из свеклы с курагой Рассольник со сметаной Рыбные биточки Гречневый гарнир Соус томатный Кисель из вишни Хлеб ржаной Всего за обед	50 200 70 130 30 180 50 710	68,9 144,8 93,4 118,7 20 82,3 98,5 626,6	Салат из отв. картофеля с кукурузой консерв. Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые Соус сметанный Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Всего за обед	50 200 150 30 180 50 660	52,5 131,5 209,9 26,9 110 98,5 629,3	Салат из соленых огурцов с луком Борщ с фасолью со сметаной Печень по - строгановски Пюре картофельное Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Всего за обед	50 200 70 150 180 50 700	36,8 133,5 102,4 187,6 76,3 98,5 635,1
П О Л - К	50 200 250	150,1 120 270,1	Пряник Кисломолочный продукт Всего за полдник	40 180 220	146,4 102,6 249	Булочка «Ванильная» Молоко Всего за полдник	50 200 250	150,7 120 270,7	Печенье Кисломолочный продукт Всего за полдник	43 180 223	170,2 102,6 227,8	Булочка «Домашняя» Молоко Всего за полдник	50 200 250	150,7 120 270,7
У Ж И Н	150 60 200 40 463	187,6 133 22,9 106 449,5	Оладьи из печени Макароны отв. Соус, сметанный с т. Пастой Чай с молоком Хлеб пшеничный Всего за ужин	70 130 30 180 40 450	94,2 201,4 20,2 48 106 469,8	Сложный гарнир (Картофельное пюре/ капуста тушеная) Мясо в соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный Всего за ужин	80/80 70 180 40 450	98,4/ 71,8 140 35 106 451,2	Картофель и овощи, тушенные в соусе Чай с лимоном Хлеб пшеничный Всего за ужин	250 200 40 490	315,9 22,9 106 444,8	Суфле из отварной рыбы Рис с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный Всего за ужин	80 130 200 40 450	152,6 158,8 38,5 106 455,9
		1801,5	Всего за день		1801,1	Всего за день		1797,9	Всего за день		1796,7	Всего за день		1830