

Меню: _____ День 1

Завтрак:	Выход	Ккал
Макаронны отварныы с сыром	150/200	182/210
Чай с сахаром	180/200	28,5/38
Бутерброд с маслом	25/35	104,28/146
Итого за завтрак: Б 9,12/10,8Ж 14,45/18,6У38,44/45,8	335/385	314,78/394
Завтрак 2й:		
Сок натуральныый	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Суп - харчо	150/200	99,15/132,2
Бигус	160/200	170,4/213
Компот из сухофруктов	150/200	63/84
Хлеб пшеничныый	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б22,67/29,17Ж16,85/21,59У41,15/64,08	510/667	442,55/576,6
Полдник:		
Ватрушка с повидлом	60/60	185,4/185,4
Снежок	180/200	90,9/101
Итого за полдник: Б8,92/9,5 Ж6,2/6,7У46,1/46,9	240/260	276,3/286,4
Итого за день: Б41,21/49,97Ж37,6/46,99У135,79/166,88	1185/1412	1076,63/1312,5

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 3

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша жидкая молочная пшеничная	150/200	156,2/208,27
Кофейныый напиток	180/200	56,7/63
Хлеб пшеничныый	20/30	44/66
Итого за завтрак: Б 7,96/10,6Ж 5,68/7,37У42,36/55,53	350/430	256,9/337,27
Завтрак 2й:		
Сок натуральныый	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Свекольник на м/к бульоне	150/200	64,33/85,78
Пюре из гороха с маслом	110/130	160,6/189,8
Рыба, тушенная в сметанном соусе	60/80	61,57/82,1
Чай с сахаром	150/200	28,5/38
Хлеб пшеничныый	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б26,79/34,07Ж7,7/9,86У60,76/77,68	570/667	425/543,08
Полдник:		
Сырники из творога запеченные	130/150	410,8/474
Соус сметанныый натуральныый	20/25	39,76/49,7
Какао с молоком	150/200	70,5/94
Итого за полдник: Б41,53/48,42 Ж16,05/19,27У46,4/62,85	300/375	258,9/617,7
Итого за день: Б76,78/93,59Ж29,53/36,6У159,62/206,16	1225/1472	936,65/1541,05

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 2

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша жидкая молочная манная	150/200	130,7/174,27
Чай с сахаром	180/200	28,5/38
Вафля	20/20	108,2/108,2
Итого за завтрак: Б4,93/6,31Ж10,47/11,93У38,47/47,13	350/420	267,4/320,47
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Суп картофельный с клецками на кур/бульоне со сметаной	150/200	70,15/93,54
Жаркое по-домашнему из курицы	160/200	180,58/225,73
Компот из сухофруктов	150/200	63/84
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б25,58/34,23Ж7,73/10,32У59,5/78,12	510/667	423,73/550,67
Полдник:		
Яйцо отварное 2 шт	80/80	126/126
Кофейный напиток с молоком	180/200	66/88
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Итого за полдник: Б13,9/15,4 Ж11,27/12У19,48/26,2	280/310	236/280
Итого за день: Б44,91/56,44Ж29,57/34,35У127,55/161,55	1240/1497	1016,61/1194,14

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 4

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша «Дружба» молочная	150/200	126,7/168,93
Кофейный напиток	180/200	56,7/63
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Итого за завтрак: Б 6,86/9,13Ж 5,68/7,37У36,36/47,53	350/430	227,4/297,93
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/200	37,05/49,4
Пюре картофельное	110/130	77/91
Гуляш из отварной говядины	60/70	154,8/180,6
Чай с сахаром	150/200	28,5/38
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б19,09/23,12Ж19,37/23,22У39,38/51,17	570/667	407,35/506,4
Полдник:		
Булочка «Российская»	60/60	168/168
Снежок	180/200	90,9/101
Итого за полдник: Б9,32/9,9 Ж8,7/9,2У35,7/36,5	240/260	258,9/269
Итого за день: Б35,77/42,65Ж33,85/39,89У121,54/145,3	1225/1472	936,65/1116,3

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 5

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша «Геркулес» жидкая молочная	150/200	166,2/221,6
Кофейный напиток с молоком	180/200	79,2/88
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Итого за завтрак: Б9,49/12,36Ж9,11/11,28У42,09/54,74	350/430	267,4/375,6
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Суп картофельный с мак. издел. на м/к бульоне	150/200	75,64/100,86
Каша рассыпчатая с овощами	110/130	129,88/153,5
Котлеты из птицы	60/70	108,34/126,4
Соус красный основной	20/25	11,2/14
Компот из сухофруктов	150/200	63/84
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б22,38/27,49Ж7,76/9,52У83,3/105,71	510/692	423,73/626,16
Полдник:		
Кекс «Столичный»	75/75	300/300
Молоко	180/200	95,85/106,5
Итого за полдник: Б9,82/10,4 Ж19/19,5У46,35/47,3	255/275	395,85/406,5
Итого за день: Б42,19/50,75Ж35,97/40,4У181,84/217,81	1215/1497	1016,61/1451,26

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 6

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша гречневая рассыпчатая	130/150	218,23/251,8
Чай с сахаром	180/200	28,5/38
Бутерброд с маслом	25/35	104,29/146
Итого за завтрак: Б 8,95/10,6Ж 13,67/17,7У49,4/58,4	335/385	351,02/435,8
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Рассольник «Ленинградский»	150/200	65,7/87,6
Рагу из овощей и мяса	160/200	184,96/231,2
Компот из сухофруктов	150/200	63/84
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б15,97/20,51Ж14,51/18,45У55,7/73,32	510/667	423,66/550,2
Полдник:		
Шанежка с картошкой	60/60	181/181
Какао с молоком	180/200	84,6/94
Итого за полдник: Б8,77/9,1 Ж8,01/8,3У39,72/41,1	240/260	265,6/275
Итого за день: Б34,19/40,71Ж36,29/44,55У154,92/182,92	1185/1412	1083,28/1304

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 8

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	179,7/239,6
Кофейный напиток с молоком	180/200	79,2/88
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Итого за завтрак: Б9,71/10,94Ж8,03/10,24У47,03/58,78	350/430	267,4/357,9
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Суп картофельный с фрикадельками	150/200	91,2/121,6
Каша рассыпчатая с овощами	110/130	129,88/153,5
Биточки рыбные	60/80	63,45/84,6
Соус красный основной	20/25	11,2/14
Чай с сахаром	150/200	28,5/38
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б19,4/25,37Ж10,05/13,04У106,64/138,27	540/702	434,23/559,1
Полдник:		
Запеканка из творога	130/150	261,04/301,2
Соус шоколадный	20/25	46,46/58,07
Снежок	180/200	90,9/101
Итого за полдник: Б32,04/36,85Ж14,71/16,87У34,43/40,22	330/375	398,4/460,27
Итого за день: Б61,65/73,66Ж32,89/40,25У198,2/247,37	1320/1507	1143,03/1420,27

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 7

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша жидкая молочная манная	150/200	130,7/174,27
Кофейный напиток	180/200	56,7/63
Пряник	40/40	70,2/70,2
Итого за завтрак: Б 7,54/9,01Ж 5,66/7,21 У46,48/53,95	370/440	257,6/307,47
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/200	45/60
Плов из отварной говядины	160/200	278,62/348,27
Компот из сухофруктов	150/200	63/84
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б16,88/21,61Ж14,98/19,01У72/93,38	510/667	496,62/639,67
Полдник:		
Омлет с сыром	130/150	251,9/290,62
Какао с молоком	150/200	70,5/94
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Итого за полдник: Б19,15/23,1 Ж22,52/26,45У20,78/28,6	300/380	366,37/450,62
Итого за день: Б44,07/54,22Ж43,26/52,77У149,36/186,03	1280/1587	1163,62/1440,76

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 9

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша рисовая молочная жидкая	150/200	156/208
Кофейный напиток	180/200	56,7/63
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Итого за завтрак: Б 6,73/8,96Ж 6,17/8,02У42,39/55,58	350/430	256,7/377
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Суп лапша домашняя на курином бульоне со сметаной	150/200	53,55/71,4
Пюре картофельное	110/130	77/91
Птица в соусе с томатом	60/70	87,86/102,5
Чай с сахаром	150/200	28,5/38
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б13,39/16,57Ж13,92/16,8У43,12/56,27	570/667	356,91/450,3
Полдник:		
Кекс «Творожный»	75/75	264,15/264,15
Молоко	180/200	95,85/106,5
Итого за полдник: Б13,92/14,5 Ж15,9/16,4У40,05/41	255/275	360/370,65
Итого за день: Б34,54/54,22Ж36,09/52,77У135,66/186,03	1225/1472	1016,61/1200,95

Заведующий:

Шеф-повар:

Меню: _____ День 10

Завтрак:	Выход	Ккал
Каша ячневая молочная жидкая	150/200	165,9/221,2
Кофейный напиток с молоком	180/200	79,2/88
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Итого за завтрак: Б9,55/12,44Ж7,43/9,44У45,08/58,72	350/430	320,5/375,2
Завтрак 2й:		
Сок натуральный	100/100	43/43
Итого за 2й завтрак: Б0,5Ж0,1У10,1	100/100	43/43
Обед:		
Суп гороховый на м/к бульоне	150/200	83,19/110,92
Капуста тушеная	110/130	75,9/89,7
Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	60/80	98,25/131
Компот из сухофруктов	150/200	63/84
Хлеб пшеничный	20/30	44/66
Хлеб ржаной	30/37	66/81,4
Итого за обед: Б17,0/22,33Ж11,3/14,49У61,5/83,62	520/667	430,34/563,02
Полдник:		
Булочка «Ванильная»	60/60	179/179
Снежок	180/200	90,9/101
Итого за полдник: Б10,52/11,1 Ж9,2/9,7У37,35/38,3	240/260	269,9/285,5
Итого за день: Б37,57/46,37Ж28,03/33,73У154,03/190,74	1185/1467	1089,85/1266,72

Заведующий:

Шеф-повар: