

Рацион (Летне - Осенний)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Запеканка из творога *	120	Суп молочный с гречневой крупой *	190	Суп молочный манный *	190	Зразы из творога с изюмом *	130	Омлет натуральный(110) *	110
Соус молочный (сладкий) *	60	Гренки с сыром *	30	Бутерброд с маслом(22/5) *	27	Соус сметанный *	70	Хлеб пшеничный(20) *	20
Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	Какао с молоком *	200	Чай с молоком *	200	Кофейный напиток с молоком *	180	Огурец свежий нарезной *	50
Чай с лимоном *	200							Бутерброд с сыром(20/5/10) *	20/5/10
								Чай с молоком *	200
Завтрак 2									
Йогурт питьевой*	150	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	Сок яблочный**	150	Яблоки *	100	Кисломолочный напиток "Снежок"	150
Обед									
Свекольник со сметаной *	200	Суп картофельный *	180	Суп рыбный **	180	Щи из свежей капусты с картофелем**	180	Суп картофельный с клецками(160/25) *	160/25
Гуляш из отварного мяса *	70/30	Макаронник с мясом говядины *	180	Биточки рубленые из птицы паровые *	80	Тефтели из печени с рисом *	80	Котлеты рубленые из говядины *	80
Каша ячневая рассыпчатая *	130	Салат из свежих помидоров и огурцов *	50	Капуста тушеная(130) *	130	Пюре картофельное**	130	Каша вязкая пшеничная *	130
Огурец свежий нарезной *	50	Хлеб ржаной(45) *	45	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60	Салат из свеклы *	50	Салат из белокочанной капусты *	50
Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб пшеничный(20) *	20	Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб ржаной(25) *	25
Хлеб пшеничный(25) *	25	Компот из свежих яблок *	180	Хлеб пшеничный(40) *	40	Хлеб пшеничный(25) *	25	Хлеб пшеничный(25) *	25
Напиток из груши дички *	180			Кисель из сухофруктов *	180	Компот из плодов шиповника *	180	Напиток лимонный *	180
Уплотненный полдник									
Рагу из овощей *	180	Котлеты рыбные запеченные *	80	Макаронные изделия отварные с маслом *	130	Каша рассыпчатая гречневая с овощами *	170	Рыба, тушеная с овощами *	100
Яйца вареные *	40	Пюре картофельное**	130	Яйца вареные *	40	Яйца вареные *(20)	20	Пюре картофельное *	150
Хлеб пшеничный(30) *	30	Икра свекольная *	50	Помидор свежий нарезной *	50	Икра кабачковая *	50	Хлеб ржаной(20) *	20
Оладьи с повидлом(60/20) *	60/20	Хлеб пшеничный(20) *	20	Булочка "Творожная" *	80	Хлеб пшеничный(30) *	30	Сок яблочный**	150
Кофейный напиток с молоком *	180	Яблоки *	100	Яблоки *	100	Какао с молоком *	200	Пряники *	40
		Сок фруктовый *	168	Кефир(200) *	200	Бутерброд с маслом(20/5) *	25	Груши *	100
		Печенье(20) *	20						

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак									
Каша овсяная ("Геркулес") *	180	Суп молочный с рисовой крупой *	200	Омлет с сыром *	110	Суп молочный с ячневой крупой *	180	Каша вязкая пшеничная *	180
Бутерброд с маслом(20/5) *	25	Бутерброд с маслом(30/5) *	30	Салат из свежих огурцов *	50	Бутерброд с маслом(22/5) *	27	Гренки с сыром *(30)	40
Какао с молоком *	200	Чай с молоком *	200	Чай с лимоном *	200	Кофейный напиток с молоком *	180	Какао с молоком *	200
				Бутерброд с маслом(22/5) *	22/5				
Завтрак 2									
Йогурт питьевой*	150	Напиток из груши дички **	150	Сок яблочный* *	150	Сок фруктовый *	170	Напиток из груши дички **	150
		Печенье(20) *	20						
Обед									
Суп картофельный с бобовыми**	180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) *	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	Бульон из птиц детский *	180	Суп картофельный с макаронными изделиями *	180
Тефтели из печени с рисом *	80	Голубцы ленивые с мясом и рисом.*	150	Птица отварная *	80	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	25	Запеканка картофельная с мясом	180
Каша вязкая пшеничная *	130	Соус томатный *	30	Пюре картофельное* *	130	Плов из мяса говядины *	180	Салат из свежих помидоров с луком* *	60
Помидор свежий нарезной *	60	Салат из свежих помидоров и огурцов *	50	Салат из белокачанной капусты *	50	Икра свекольная *	50	Хлеб ржаной(45) *	45
Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб ржаной(45) *	45	Хлеб пшеничный(40) *	40
Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный(40) *	40	Хлеб пшеничный(30) *	30	Кисель из плодов шиповника (витаминный) *	180	Компот из свежих яблок *	180
Компот из свежих яблок *	180	Напиток лимонный *	180	Компот из сушеных фруктов *	180				
Уплотненный полдник									
Рыба припущенная с овощами *	130	Макароны отварные с сыром*	130/13	Суп молочный с гречневой крупой *	190	Тефтели рыбные тушеные *	80	Пудинг из творога (запеченный)* *	160
Картофель отварной *	130	Икра баклажанная *	60	Хлеб пшеничный(20) *	20	Картофель отварной *	130	Соус сметанный* *	30
Салат из белокачанной капусты* *	60	Сырники из творога *	80	Пирожки печеные из дрожжевого теста *	60	Огурец свежий нарезной *	50	Салат из моркови и яблок *	62
Хлеб пшеничный(25) *	25	Молоко сгущенное	20	Повидло(25) *	25	Хлеб пшеничный(25) *	20	Яйца вареные *	40
Сок фруктовый *	168	Кофейный напиток с молоком *	180	Яблоки *	100	Оладьи с джемом *	80	Печенье(20) *	20
Пряники *	40			Кисломолочный напиток "Снежок"	150	Чай с сахаром *	200	Кефир(200) *	200
						Яблоки *	100		

2 неделя