

д (зима рацион)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Кофейный напиток с молоком**	180	Сыр (порциями) 10*	10	Хлеб пшеничный (20) *	20	Сыр (порциями)*	8	Хлеб пшеничный (20) *	20
Каша вязкая гречневая (200)*	200	Суп молочный с ячневой крупой(200)*	200	Омлет натуральный(150)*	150	Суп молочный манный (200) *	200	Сыр (порциями)*	8
Бутерброд с маслом (40) *	40	Какао с молоком*	200	Икра кабачковая (40)	40	Кофейный напиток с молоком**	180	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200
		Хлеб пшеничный (20) *	20	Чай с молоком (200) *	200	Хлеб пшеничный (30) *	30	Чай с молоком (200) *	200
								Яйца вареные*	40
Итого за завтрак	420		430		410		418		468
Завтрак 2									
Молоко жир 2,5 %(180) *	180	Кефир**	180	Напиток витаминизированный	167	Йогурт жир 2,5 %(180) *	180	Напиток витаминизированный	167
Итого за завтрак 2	180		180		167		180		167
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем(180)	180	Хлеб ржаной (50) *	50						
Хлеб ржаной(30) *	30	Хлеб пшеничный (15) *	15	Хлеб ржаной (30) *	30	Хлеб ржаной (50) *	50	Хлеб ржаной (50) *	50
Хлеб пшеничный (20) *	20	Суп картофельный с бобовыми *	200	Хлеб пшеничный (30) *	30	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20
Салат из квашеной капусты(50) *	50	Салат из кукурузы (консервированной) (50) *	50	Суп картофельный с клецками**	180	Суп с рыбными консервами**	180	Кисель (180) *	180
Макаронные изделия отварные с маслом(130) *	130	Кисель (180) *	180	Пюре из свеклы*	150	Салат из свеклы с сыром (60) *	60	Запеканка картофельная с печенью *	200
Котлеты рубленые из говядины (80) *	80	Жаркое домашнему(200)*	200	Котлеты рубленые из птицы	80	Плов из птицы	210	Винегрет овощной (50) *	50
Компот из сушеных фруктов (180) *	180	Гренки из пшеничного хлеба (15)*		Компот из кураги(180) *	180	Компот из сушеных фруктов (180) *	180	Борщ с мясом*	180
Итого за обед	670		695		650		700		680
Уплотненный полдник									
Яблоки (100) *	100	Хлеб пшеничный (20) *	20	Соус томатный с овощами*	60	Чай с лимоном**	180	Яблоки (100) *	100
Хлеб пшеничный (30) *	30	Рагу из овощей (150) *	150	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20
Соус молочный (сладкий) 60	60	Котлеты рыбные любительские (80) *	80	Молоко жир 2,5 %(180) *	180	Рыба, запеченная с картофелем	210	Сырники из творога с джемом (130/20) *	150
Пудинг из творога (запеченный)*	150	Вафли *	50	Запеканка из печени с рисом*	200	Печенье(30) *	30	Салат из моркови с яблоками*	120
Напиток "Снежок" 2,5%	200	Апельсины (100) *	100	Булочка "Творожная" (50)*	50	Апельсины (100) *	100	Напиток из плодов шиповника(180) *	180
		Чай с лимоном**	180	Хлеб ржаной (20) *	20				
Итого за уплотненный полдник	540		580		560		540		570

итого энергетическая
ценность за день

1643

1640

1678

1694

1697

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	180	Соус сметанный(60) *	60	Хлеб пшеничный (30) *	30	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	200	Хлеб пшеничный (40) *	40
Кофейный напиток с молоком**	180	Какао с молоком*	200	Сыр (порциями)*	8	Какао с молоком**	180	Омлет натуральный(150)*	150
Бутерброд с маслом (40) *	40	Запеканка из творога с соусом сметанным*	110	Суп молочный с рисовой крупой*	200	Бутерброд с маслом (40) *	40	Икра кабачковая (60) *	60
		Хлеб пшеничный (30) *	30						
		Сыр (порциями) 10*	10	Чай с молоком**	180			Чай с сахаром*	200
Итого за завтрак	400		410		418		420		450
Завтрак 2									
Кефир**	180	Напиток витаминизированный	167	Снежок жир 2,5 %(180) *	180	Кефир**	180	Йогурт жир 2,5 %(180) *	180
Итого за завтрак 2	180		167		180		180		180
Обед									
Хлеб ржаной (50) *	50			Хлеб ржаной (50) *	50				
Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб ржаной (50) *	50	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб ржаной (50) *	50	Хлеб ржаной (40) *	40
Салат из картофеля с зеленым горошком	50	Хлеб пшеничный (20) *	20	Пюре картофельное (130) *	130	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20
Рис отварной с овощами	130	Суп картофельный с макаронными изделиями*	200	Компот из изюма(180) *	180	Суп картофельный с мясными фрикадельками**	180	Суп картофельный с крупой* *	180
Рассольник ленинградский**	180	Кнели куриные с рисом (80) *	80	Гуляш из отварного мяса*	100	Салат из кукурузы (консервированной) (50) *	50	Компот из кураги(180) *	180
Компот из кураги(180) *	180	Кисель (180) *	180	Винегрет овощной (50) *	50	Компот из сушеных фруктов (180) *	180	Каша рассыпчатая*	130
Биточки рубленые из говядины (80) *	80	Капуста тушеная*	150	Борщ с фасолью и картофелем(180) *	180	Запеканка картофельная с печенью *	200	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный*	100
Итого за обед	690		680		710		680		650
Уплотненный полдник									
Хлеб пшеничный (20) *	20	Яблоки (100) *	100	Сок яблочный(180)*	180	Хлеб пшеничный (20) *	20	Рыба соленая (порциями) (37)*	37
Сок яблочный(180)*	180	Чай с лимоном (200) *	200	Салат из горошка зеленого консервированного (50) *	50	Сок яблочный*	200	Печенье(50) *	50
Рагу из овощей (150) *	150	Хлеб пшеничный (15) *	15	Омлет паровой с мясом*	150	Рис отварной с овощами	130	Напиток из плодов шиповника(180) *	180
Крендель сахарный *	100	Рыба, запеченная с морковью*	80	Вафли *	50	Морковь кусочками *	40	Картофель отварной(150) *	150
Апельсины (100) *	100	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	Апельсины (100) *	100	Булочка домашняя*	90	Апельсины (100) *	100
				Хлеб пшеничный (20) *	20	Яблоки (100) *	100	Хлеб пшеничный (25) *	25

Итого за уплотненный полдник	550		545		550		580		542
Итого энергетическая ценность за день	1699		1616		1692		1678		1686