

ли (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	Суп молочный манный(150)*	150	Сыр (порциями) 10*	10
Каша вязкая гречневая (150)*	150	Суп молочный с ячневой крупой(150)*	150	Омлет натуральный(130) *	130	Кофейный напиток с молоком**	180	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	150
Бутерброд с маслом (30) *	30	Какао с молоком**	180	Икра кабачковая (30) *	30	Бутерброд с маслом (30) *	30	Какао с молоком	150
		Хлеб пшеничный (20) *	20	Чай с молоком**	180			Хлеб пшеничный (20) *	20
								Яйца вареные**	20
Итого за завтрак	360		360		360		360		350
Завтрак 2									
Молоко кипяченое(150)*	150	Кефир м.д.ж. 2,5%(150) *	150	Сок яблочный (150) *	150	Йогурт жир 2,5 %(150) *	150	Сок яблочный (150) *	150
Итого за завтрак 2	150		150		150		150		150
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем(150) *	150	Хлеб ржаной (30) *	30	Хлеб ржаной (20) *	20			Хлеб ржаной (30) *	30
Хлеб ржаной (40) *	40	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб ржаной (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20
Хлеб пшеничный (15) *	15	Суп картофельный с бобовыми (150) *	150	Суп картофельный с клецками	150	Хлеб пшеничный (30) *	30	Кисель (150) *	150
Макаронные изделия отварные с маслом**	110	Салат из кукурузы (консервированной) (30) *	30	Пюре из свеклы**	110	Суп с рыбными консервами	150	Запеканка картофельная с печенью**	150
Котлеты рубленые из говядины (60) *	60	Кисель (150) *	150	Котлеты рубленые из птицы	60	Плов из птицы 160	160	Винегрет овощной	30
Компот из сушеных фруктов (150) *	150	Жаркое по-домашнему**	160	Компот из кураги(150) *	150	Компот из сушеных фруктов (150) *	150	Борщ с мясом	150
Итого за обед	525		540		510		510		530
Уплотненный полдник									
Яблоки (95) *	95	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Чай с лимоном (150) *	150	Яблоки (95) *	95
Хлеб пшеничный (25) *	25	Рагу из овощей *	110	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	Хлеб пшеничный (15) *	15	Хлеб пшеничный (15) *	15
Соус молочный(сладкий) 50	50	Котлеты рыбные любительские (60) *	60	Молоко жир 2,5 %(180) *	180	Рыба, запеченная с картофелем	160	Сырники из творога с джемом**	130
Снежок жир 2,5 %(180) *	180	Вафли (30) *	30	Запеканка из печени с рисом**	150	Печенье(30) *	30	Салат из моркови с яблоками**	110
Пудинг из творога (запеченный)**	100	Апельсины (95) *	95	Булочка "Творожная" (50)*	50	Апельсины (95) *	95	Напиток из плодов шиповника(150) *	150
		Чай с лимоном (150) *	150	Хлеб ржаной (20) *	20				
Итого за уплотненный полдник	450		465		450		450		500
Итого энергетическая ценность за день	1295		1315		1323		1323		1315

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" (150)*	150	Соус сметанный(30) *	30	Хлеб пшеничный (20) *	20	Суп молочный с пшенной крупой**	150	Хлеб пшеничный (20) *	20
Кофейный напиток с молоком**	180	Какао с молоком**	180	Сыр (порциями)*	8	Кофейный напиток с молоком**	180	Омлет натуральный(130) *	130
Бутерброд с маслом (30) *	30	Запеканка из творога**	100	Суп молочный с рисовой крупой**	150	Бутерброд с маслом (30) *	30	Икра кабачковая (30) *	30
		Хлеб пшеничный (30) *	30						
		Сыр (порциями) 10*	10	Чай с молоком**	180			Чай с сахаром**	180
Итого за завтрак	360		350		358		360		360
Завтрак 2									
Кефир м.д.ж. 2,5%(150) *	150	Сок яблочный (150) *	150	Снежок жир 2,5 %(150) *	150	Кефир м.д.ж. 2,5%(150) *	150	Йогурт жир 2,5 %(150) *	150
Итого за завтрак 2	150		150		150		150		150
Обед									
Хлеб ржаной (20) *	20	Хлеб ржаной (20) *	20	Хлеб ржаной (20) *	20	Хлеб ржаной (20) *	20	Хлеб ржаной (20) *	20
Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (30) *	30	Хлеб пшеничный (30) *	30
Рис отварной с овощами (110)*	110	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Пюре картофельное (110) *	110	Суп картофельный с мясными фрикадельками(150)	150	Суп картофельный с крупой	150
Рассольник ленинградский	150	Кнели куриные с рисом (60)*	60	Компот из изюма(150) *	150	Салат из кукурузы (консервированной) (30) *	30	Компот из кураги(150) *	150
Компот из кураги(150) *	150	Кисель (150) *	150	Гуляш из отварного мяса**	90	Компот из сушеных фруктов (150) *	150	Каша рассыпчатая**	120
Биточки рубленые из говядины (60) *	60	Капуста тушеная**	120	Борщ с фасолью и картофелем	150	Запеканка картофельная с печенью**	150	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный**	90
Итого за обед	510		520		540		530		560
Уплотненный полдник									
Хлеб пшеничный (15) *	15	Яблоки (95) *	95	Хлеб пшеничный (20) *	20	Яблоки (95) *	95	Рыба соленая (порциями) (32)*	32
Сок яблочный(180)*	180	Чай с лимоном**	180	Сок яблочный(180)*	180	Сок яблочный (150) *	150	Печенье(30) *	30
Рагу из овощей *	110	Хлеб пшеничный (15) *	15	Омлет паровой с мясом**	130	Рис отварной с овощами (110)*	110	Напиток из плодов шиповника(150) *	150
Крендель сахарный (50) *	50	Рыба, запеченая с морковью	60	Вафли (30) *	30	Морковь кусочками *	40	Картофель отварной(120) *	120
Апельсины (95) *	95	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	Апельсины (95) *	95	Булочка домашняя*	90	Апельсины (95) *	95
								Хлеб пшеничный (25) *	25
Итого за уплотненный полдник	450		460		455		485		452
Итого энергетическая ценность за день	1315		1318		1322		1321		1298