

Наименование	Выход
--------------	-------

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ В/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ В ЗЛАКОВ 50Г.	50

Б=17,57 г Ж=15,18 г У=72,30 г К=496,02 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ).	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50

Б=30,41 г Ж=34,48 г У=107,78 г К=863,64 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 18.10.2018 года (День 4)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/30	20/30
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7Г	7
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./

Б=18,86 г Ж=20,54 г У=82,52 г К=591,45 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) 70/30	70/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г *	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НА ПОДГАРНИРОВКУ	20
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50

Б=30,96 г Ж=30,21 г У=131,79 г К=923,57 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 19.10.2018 года (День 5)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ .	150/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8"	50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт

Б=39,72 г Ж=9,82 г У=97,82 г К=639,16 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБНЫЕ ХЛЕВЦЫ ПАРОВЫЕ /МИНТАЯ С/М/	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50

Б=26,35 г Ж=24,72 г У=106,71 г К=755,40 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 22.10.2018 года (День 7)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7Г	7
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ	1шт

Б=13,60 г Ж=14,42 г У=93,45 г К=558,28 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50

Наименование	Выход
--------------	-------

Б=48,49 г Ж=47,92 г У=130,83 г К=1149,50 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 23.10.2018 года (День 8)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ 180Г	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт

Б=19,29 г Ж=21,43 г У=71,66 г К=557,34 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г	180
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ В ЗЛАКОВ 50Г.	50

Б=27,58 г Ж=32,77 г У=110,01 г К=845,75 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 24.10.2018 года (День 9)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

КАША "ЯНТАРНАЯ".	200
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7Г	7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г

Б=19,20 г Ж=22,41 г У=88,66 г К=633,89 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ИЗ МИНТАЯ 70Г	70
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50

Б=28,39 г Ж=18,86 г У=141,75 г К=850,98 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 25.10.2018 года (День 10)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г

Б=22,59 г Ж=17,09 г У=95,38 г К=626,99 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 70Г.	70
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НА ПОДГАРНИРОВКУ.	20
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50

Б=27,09 г Ж=32,30 г У=93,74 г К=774,79 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 26.10.2018 года (День 11)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛОКОМ	150/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ В ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	1/30
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт

Б=26,05 г Ж=14,44 г У=115,99 г К=698,20 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60
--	----

Наименование	Выход
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50

Б=35,03 г Ж=34,74 г У=146,61 г К=1040,01 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 29.10.2018 года (День 1)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7Г	7
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60

Б=21,41 г Ж=21,72 г У=87,88 г К=633,32 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 70Г.	70
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50

Б=30,77 г Ж=32,04 г У=125,82 г К=915,44 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 30.10.2018 года (День 2)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7Г	7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт

Б=13,99 г Ж=20,65 г У=93,05 г К=614,63 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50

Б=36,71 г Ж=30,86 г У=136,60 г К=971,53 ккал

Сумма за день: 119,31

Меню на 31.10.2018 года (День 3)

"ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК" 2-СТУПЕНЬ

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50

Б=17,57 г Ж=15,18 г У=72,30 г К=496,02 ккал

ОБЕД "ОБЖОРКА" 2-СТУПЕНЬ

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ).	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50

Б=30,41 г Ж=34,48 г У=107,78 г К=863,64 ккал

Сумма за день: 119,31

Наименование	Выход
--------------	-------