**1 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30\6 |  |
|  | Каша молочная полтавская с маслом | 150\5 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Напиток из сухофруктов с витамином С | 180 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 |  |
|  | Биточки куриные | 50 |  |
|  | Каша гречневая вязкая | 150 |  |
|  | Компот из вишни с витамином С | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Йогурт | 150 |  |
|  | Сдоба выборгская с повидлом | 60 |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с яблоком и сгущенным молоком | 100/20 |  |
|  | Чай с молоком | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  |  |  |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**1 неделя**

**Вторник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30\6 |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |  |
|  | Какао с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Фрукты | 70 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 |  |
|  | Печень «По- строгановски» | 40/35 |  |
|  | Макароны отварные | 150 |  |
|  | Кисель из клюквы | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Чай с молоком | 180 |  |
|  | Пряник | 1 шт |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 150 |  |
|  | Икра кабачковая | 30 |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**1 неделя**

**Среда**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30\6 |  |
|  | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 100/20 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Напиток лимонный | 180 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/15 |  |
|  | Котлета из говядины | 50 |  |
|  | Каша пшенная вязкая | 150 |  |
|  | Компот из изюма с витамином С | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Снежок | 150 |  |
|  | Печенье «Ромашка» | 2шт |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 125 |  |
|  | Свекла отварная | 30 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**1 неделя**

**Четверг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/6/10 |  |
|  | Каша молочная манная с маслом | 150/5 |  |
|  | Какао с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Фрукты | 70 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 |  |
|  | Жаркое по-домашнему с птицей | 50/150 |  |
|  | Напиток из облепихи | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Чай со сгущенным молоком | 180 |  |
|  | Сдоба обыкновенная | 50 |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Макароны, запеченные с сыром | 150/5 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**1 неделя**

**Пятница**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/6 |  |
|  | Каша молочная из хлопьев геркулеса с маслом | 150/5 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Напиток клюквенный | 180 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  | Суп картофельный с сайрой | 200 |  |
|  | Тефтели из говядины с соусом красным основным | 60/50 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 |  |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Молоко йодированное кипяченое | 150 |  |
|  | Вафли | 2 шт |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Котлета рыбная запеченная | 80 |  |
|  | Соус томатный | 30 |  |
|  | Пюре картофельное | 150 |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**2 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30\6\10 |  |
|  | Каша молочная рисовая с маслом | 150\5 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/5 |  |
|  | Шницель из говядины | 50 |  |
|  | Соус красный основной | 30 |  |
|  | Рис отварной | 150 |  |
|  | Напиток из облепихи | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Йогурт | 150 |  |
|  | Печенье «Ромашка» | 2 шт |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 125 |  |
|  | Морковь отварная | 30 |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**2 неделя**

**Вторник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30\6 |  |
|  | Каша молочная Боярская с маслом | 150\5 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Фрукты | 70 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с гренками | 200/15 |  |
|  | Печень «По-строгановски» | 40/35 |  |
|  | Пюре картофельное | 150 |  |
|  | Икра кабачковая | 30 |  |
|  | Напиток из смородины | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Чай с молоком | 180 |  |
|  | Круассан с повидлом | 50 |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Тефтели рыбные тушеные | 80/30 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**2 неделя**

**Среда**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30\6 |  |
|  | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 |  |
|  | Чай с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Напиток лимонный | 180 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Суп-лапша домашняя | 200 |  |
|  | Мясо тушеное с овощами | 35/150 |  |
|  | Напиток из шиповника | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Снежок | 150 |  |
|  | Вафли | 2шт |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Макароны запеченные с сыром | 150 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**2 неделя**

**Четверг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30\6 |  |
|  | Каша молочная «Дружба» с маслом | 150\5 |  |
|  | Какао с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Фрукты | 60 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200/5 |  |
|  | Плов из курицы | 60/100 |  |
|  | Компот из изюма с витамином С | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Чай со сгущенным молоком | 180 |  |
|  | Сдоба выборгская | 50 |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 |  |
|  | Яйцо отварное | 1 шт |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |

**2 неделя**

**Пятница**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30\6 |  |
|  | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 100\10 |  |
|  | Чай с молоком | 180 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
|  | Напиток из брусники | 180 |  |
| **Обед** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Суп овощной со сметаной | 200/5 |  |
|  | Биточки паровые из говядины | 50 |  |
|  | Пюре картофельное | 120 |  |
|  | Салат из свежей капусты | 30 |  |
|  | Компот из вишни с витамином С | 180 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | Молоко йодированное кипяченое | 150 |  |
|  | Пряник | 1шт |  |
| **Ужин** |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 150 |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 |  |
| **Итого: стоимость питания - 148,00руб.** | | |  |