

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом (2 шт)	60	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
Обед			Обед		
Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп - пюре с фрикадельками	200	14,28/20,38/5,83/265,98
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово - ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75/
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,40
Обед			Обед		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Салат из свежих овощей	60	0,3/4,86/1,74/53,52
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зразы мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28/
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Гуляш по-венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Биточек мясной с кабачком	90	16,34/14,21/8,81/229,07	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/25,35/173,1	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/25,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/72,12	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Обед		
Обед			Обед		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп-пюре из тыквы с гречками	210	4,32/15,95/19,77/242,32
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/25,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Обед		
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
			Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
			Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Стоимость питания 1 дня 70,00руб.