|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Понедельник №1** | **Вторник №2** | **Среда №3** | **Четверг №4** | **Пятница №5** |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная |  | 180 |  Каша пшеничная молочная |  | 180 | Каша гречневая молочная |   | 180 | Каша пшенная молочная жидкая |   | 180 | Каша кукурузная молочная жидкая |   | 180 |
| Компот из С\ф |  |  200 |  Компот из свежих плодов |  | 200 |  Компот из кураги |   | 200 |  Компот из свежих плодов |   | 200 |  Компот из вишни |   | 200 |
| Батон с маслом |   | 36 |  Батон с сыром |  | 42 |  Батон с маслом |   | 36 |  Батон с маслом  |   | 41 |  Хлеб ржаной с сыром |   | 48 |
| **ИТОГО:** |  |  | **416** |  |  | **422** |  |  | **416** |  |  | **421** |  |  | **428** |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |   |  100 | Сок фруктовый |   | 100 |
| **Обед** |  Салат из свежей капусты |  | 50 |  Помидор свежий |  | 50 |  Огурец свежий |  | 50 |  Помидор свежий |   | 50 |  Огурец свежий |  | 50 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной |  | 200 | Суп картофельный с крупой(пшено) |  | 200 |  Щи вегетарианские со сметаной |   | 200 |  Щи вегетарианские со сметаной |   | 200 | Суп картофельный вегетарианский |  | 200 |
|  Рыба отварная |  | 70 |  Мясо отварное |  | 70 |  Мясо отварное |   | 70 |  Курица отварная |   | 70 |  Рыба отварная |  | 70 |
| Картофель отварной |  | 130 |  Капуста тушеная |  | 130 |  Макароны отварные с маслом |   | 130 |  Рис отварной с маслом сл. |   | 130 | Картофель отварной |  | 130 |
| Компот из сухофруктов |  | 180 | Компот из свежих плодов |  | 180 | Компот из кураги |   |  180 | Компот из свежих плодов |   | 180 | Компот из вишни  |  | 180 |
|  Хлеб ржаной |  | 50 | Хлеб ржаной |  | 50 |  Соус сметанный |   | 50 |  Соус сметанный |   | 50 | Хлеб ржаной |   | 50 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб ржаной |   | 50 | Хлеб ржаной |   | 50 |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  | **680** |  |  | **680** |  |  |  **730** |  |  | **730** |  |  | **680** |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт |  | 250 | Молоко |  | 230 | Кисломолочный |  | 250 | Молоко |   | 250 | Кисломолочный продукт |   | 250 |
|  |  |  Хлеб ржаной |   | 20 |  продукт |  |  |  Хлеб ржаной |   |   |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  |  **250** |  |  | **250** |
| **Ужин** | Пудинг из творога ванилином |  | 110 |  Суп картофельный с мясом |   | 180 | Запеканка из творога с ванилином |  | 120 | Омлет |   | 150 |  Салат с морковью и яблоком  |  | 80 |
| Молоко сгущенное |  | 30 | Компот из консервированных плодов |   | 180 | Соус молочный |  | 30 |  |  |  |  Пирожок с мясом |  | 100  |
| Чай без сахара |  | 200 |  Хлеб ржаной |   | 40 | Чай сладкий |  | 180 | Чай сладкий |  | 180 |  |   |  |
| Хлеб ржаной |  | 20 |  |  |  |  Хлеб ржаной |  | 30 | Хлеб ржаной |  | 30 |  Чай с лимоном сладкий |   | 180 |
| **Фрукт** |  | 100 | Фрукт |   | 100 | **Фрукт** |  | 100 | **Фрукт** |  | 100 | Фрукт |   | 100 |
| **ИТОГО:** |  |  | **470** |  |  | **500** |  |  | **460** |  |  | **460** |  |  | **460** |

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ Гадиева КАРИНА ( ЛЕТО)**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ГАДИЕВА КАРИНА ( ЛЕТО)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Понедельник №6** | **Вторник №7** | **Среда №8** | **Четверг №9** | **Пятница №10** |
| **Завтрак** | Суп молочный рисовый |  | 180 |  Каша пшеничная молочная жидкая |   | 180 | Каша пшенная молочная жидкая |   | 180 | Каша гречневая молочная жидкая |   | 180 | Каша молочная овсяная жидкая |  | 180 |
| Компот из С/ф |  | 200 | Компот из свежих плодов |   | 200 | Компот изюминка |   | 200 |  Компот из чернослива |   | 200 | Компот из С\ф |  | 180 |
| Батон с маслом |  | 37 |  Батон с сыром |   | 42 | Батон с маслом |   | 37 |  Батон с маслом |   | 41 | Батон с сыром |  | 42 |
| **ИТОГО:** |  |  | **417** |  |  | **402** |  |  | **417** |  |  | **421** |  |  | **402** |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |   | 100 | Сок фруктовый |   | 100 | Сок фруктовый |  | 100 |
| **Обед** |  Салат из свежей капусты |   | 50 |  Помидор свежий |  | 50 |  Огурец свежий |   | 50 |  Помидор свежий |   | 50 |  Огурец свежий |  | 50 |
| Суп картофельный вегетарианский |   | 200 | Суп картофельный  |  | 200 |  Щи вегетарианские со сметаной |   | 200 |  Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной |   | 200 |  Суп рассольник без огурца вегетарианский со сметаной |  | 200 |
|  Курица отварная |   | 70 |  Рыба отварная |   | 70 | Курица отварная |   | 70 |  Мясо отварное |  | 70 |  Мясо отварное |  | 70 |
| Гречка рассыпчатая |   | 130 | Рис отварной с маслом |   | 130 | Капуста тушеная |  | 130 |  Макароны отварные |  | 130 | Картофель отварной |  | 130 |
| Компот из сухофруктов |  | 180 | Компот из свежих плодов |   | 180 | Компот изюминка |  | 180 | Компот из чернослива |  | 180 | Компот из сухофруктов |  | 180 |
|  Соус сметанный |  | 50 |  Соус сметанный |   | 50 |  Хлеб ржаной |  | 50 |  Соус сметанный |  | 50 |  Хлеб ржаной |  | 50 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  | Хлеб ржаной |  | 50 |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | **730** |  |  |  **730** |  |  | **680** |  |  |  **730** |  |  | **680** |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт |   | 250 | Молоко |  | 250 | Кисломолочный продукт |  | 250 | Молоко |  | 230 | Кисель  |  | 230 |
|  |  |  Хлеб ржаной |  |  |  |  |  Хлеб ржаной |  | 20 |  Хлеб ржаной |  | 20 |
| **ИТОГО:** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  | **250** |
| **Ужин** | Овощное рагу |  | 150 | Пудинг из творога запеченный |   | 120 | Омлет |  | 150 | Суп с картофельный с мясом |  | 180 | Запеканка из творога |  | 120 |
| Компот из консервированных плодов |  | 180 | Чай без сахара |  | 180 |   |  |   | Чай сладкий |  | 180 |  Соус молочный |  | 30 |
|  Хлеб ржаной |  | 40 |  Хлеб ржаной |  | 30 | Компот из консервированных плодов |  | 180 | Хлеб ржаной |  | 40 | Чай сладкий |  | 180 |
| Фрукт |  | 100 | Сгущенное молоко |  | 30 | Хлеб ржаной |  | 40 | Фрукт |  | 100 | Хлеб ржаной |  | 30 |
| Яйцо отварное |  | 30 | Фрукт |  | 100 | Фрукт |  |  100 |  |  |  | Фрукт |  | 100 |
| **ИТОГО:** |  |  | **490** |  |  | **460** |  |  |  **470** |  |  | **500** |  |  | **460** |