|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |