|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Понедельник №1** | **Вторник №2** | **Среда №3** | **Четверг №4** | **Пятница №5** |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная жидкая | 150 |  | Каша пшеничная  | 150 |  | Каша гречневая молочная | 150 |  | Каша манная молочная | 150 |  | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 170 |  | Какао с молоком | 180 |  | Кофейный напиток с молоком | 170 |  | Какао с молоком | 170 |  | Кофейный напиток с молоком | 170 |  |
| Бутерброд с повидлом | 30 |  | Бутерброд с сыром | 28 |  | Бутерброд с повидлом | 30 |  | Бутерброд с маслом | 30 |  | Бутерброд с сыром | 33 |  |
| **ИТОГО:** |  | **350** |  |  | **358** |  |  | **350** |  |  | **350** |  |  | **353** |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 |  | Сок фруктовый | 100 |  | Сок фруктовый | 100 |  | Сок фруктовый | 200 |  | Сок фруктовый | 100 |  |
| **Обед****ИТОГО:** | Салат из свеклы с черносливом | 30 |  | Салат из консерв. кукурузы | 30 |  | Салат из соленых огурцов с луком | 30 |  | Свекла с сыром | 30 |  | Икра кабачковая | 30 |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной  | 150 |  | Суп с крупой (пшено) | 150 |  |  Борщ без картофеля со сметаной | 150 |  | Рассольник без картофеля со сметаной  | 150 |  | Суп с бобовыми | 150 |  |
| Котлета рыбная | 50 |  | Котлета мясная | 50 |  | Фрикадельки мясные | 50 |  | Биточек из птицы | 50 |  | Тефтели рыбные  | 50 |  |
| Гречка с маслом | 110 |  | Капуста тушёная | 110 |  | Макароны с маслом | 110 |  | Гречка с маслом | 110 |  | Гречка с маслом | 110 |  |
|  Соус со сметаной | 30 |  |  Соус со сметаной | 30 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 |  | Компот из свежих плодов | 150 |  | Компот из кураги | 150 |  | Компот из свежих плодов | 150 |  | Компот из вишни  | 150 |  |
| Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  |
|  | **530** |  |  | **530** |  |  | **560** |  |  | **560** |  |  | **530** |  |
| **Полдник****ИТОГО:** | Кисломолочный продукт | 200 |  |  Молоко | 190 |  | Кисломолочный продукт | 200 |  |  Молоко | 190 |  | Кисломолочный продукт | 200 |  |
|  | **200** |  | Кондитерское изделие  | 10 |  | Кондитерское изделие | 14 |  |
|  | **200** |  |  | **200** |  |  | **204** |  |  | **200** |  |
| **Ужин** | Пудинг из творога с ванилином | 100 |  | Суп с рыбными фрикадельками | 150 |  |  Запеканка из творога  | 100 |  | Омлет | 115 |  | Капуста тушеная | 60 |  |
| Молоко сгущенное | 30 |  | Компот из консервированных плодов | 150 |  | Соус молочный сладкий | 30 |  | Зленый горошек | 20 |  | Рис с мясом | 100 |  |
| Чай без сахара | 150 |  | Хлеб пшеничный  | 30 |  | Чай сладкий | 150 |  |  Чай сладкий | 150 |  | Чай сладкий  | 150 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  |  |  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Хлеб пшеничный | 15 |  |
| Фрукт | 95 |  | Фрукт | 95 |  | Фрукт | 95 |  | Фрукт | 95 |  | Фрукт | 95 |  |
| **ИТОГО:** |  | **405** |  |  | **425** |  |  | **405** |  |  | **410** |  |  | **420** |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (зима) Кулакова Таисия**

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (зима) Кулакова Таисия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Понедельник №6** | **Вторник №7** | **Среда №8** | **Четверг №9** | **Пятница №10** |
| **Завтрак** | Суп молочный гречневый | 150 |  | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 |  | Каша пшенная молочная жидкая | 150 |  | Каша манная молочная жидкая | 150 |  | Каша молочная овсяная жидкая | 150 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 170 |  | Какао с молоком | 180 |  | Кофейный напиток с молоком | 170 |  | Какао с молоком | 170 |  | Кофейный напиток с молоком | 170 |  |
| Бутерброд с маслом | 30 |  | Бутерброд с сыром | 28 |  | Бутерброд с маслом | 30 |  | Бутерброд с повидлом | 30 |  | Бутерброд с сыром | 33 |  |
| **ИТОГО:** |  | **350** |  |  | **358** |  |  | **350** |  |  | **350** |  |  | **353** |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 |  | Сок фруктовый | 100 |  | Сок фруктовый | 100 |  | Сок фруктовый | 100 |  | Сок фруктовый | 100 |  |
| **Обед** | Салат из соленых огурцов с луком | 30 |  | Салат из консерв. горошка | 30 |  | Огурец консервированный | 30 |  | Винегрет без картофеля | 30 |  | Икра кабачковая | 30 |  |
| Суп-лапша домашняя | 150 |  | Суп без картофеля с клецками | 150 |  | Борщ без картофеля со сметаной  | 150 |  | Щи из свежей капусты без картофеля со сметаной | 150 |  | Рассольник без картофеля со сметаной  | 150 |  |
| Биточек из птицы | 50 |  | Котлета мясная | 50 |  | Суфле куриное  | 50 |  | Шницель мясной | 50 |  | Котлета мясная | 50 |  |
| Гречка с маслом | 110 |  | Гречка с маслом | 110 |  | Капуста тушеная | 110 |  | Макароны отварные с маслом | 110 |  | Гречка с маслом | 110 |  |
| Соус сметанный | 30 |  | Соус сметанный | 30 |  |  |  |  | Соус сметанный | 30 |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150 |  | Компот из свежих плодов | 150 |  | Компот изюминка | 150 |  | Компот из чернослива | 150 |  | Компот из сухофруктов | 150 |  |
| Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  |
| **ИТОГО:** | **560** |  |  | **560** |  |  | **530** |  |  | **560** |  |  | **530** |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт | 200 |  | Молоко | 190 |  | Кисломолочный продукт | 200 |  | Молоко | 190 |  | Кисель  | 190 |  |
|  |  |  | Кондитерское изделие  | 14 |  |  |  |  | Кондитерское изделие  | 14 |  | Кондитерское изделие  | 14 |  |
| **ИТОГО:** |  | **200** |  |  | **204** |  |  | **200** |  |  | **204** |  |  | **204** |  |
| **Ужин** | Капуста тушеная  | 130 |  | Пудинг из творога запеченный | 100 |  | Омлет | 115 |  | Суп без картофеля с рыбными консервами | 150 |  | Запеканка из творога | 100 |  |
| Компот из консервированных плодов | 150 |  | Чай без сахара | 150 |  | Зелёный горошек | 20 |  | Чай сладкий | 150 |  | Соус молочный сладкий | 30 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 |  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Компот из консервированных плодов | 150 |  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Чай сладкий | 150 |  |
| Фрукт | 95 |  | Сгущенное молоко | 30 |  | Хлеб пшеничный | 20 |  | Фрукт | 95 |  | Хлеб пшеничный | 30 |  |
| Яйцо отварное | 20 |  | Фрукт | 95 |  | Фрукт | 95 |  |  |  |  | Фрукт | 95 |  |
| **ИТОГО:** |  | **415** |  |  | **405** |  |  | **400** |  |  | **425** |  |  | **405** |  |