|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Понедельник №1** | | | **Вторник №2** | | | **Среда №3** | | | **Четверг №4** | | | **Пятница №5** | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная жидкая |  | 180 | Каша пшеничная жидкая молочная |  | 180 | Каша гречневая молочная |  | 180 | Каша манная молочная жидкая |  | 180 | Каша кукурузная молочная |  | 180 |
| Кофейный напиток |  | 200 | Какао с молоком |  | 200 | Кофейный напиток |  | 200 | Какао с молоком |  | 200 | Кофейный напиток |  | 200 |
| Бутерброд с повидлом |  | 37 | Бутерброд с сыром |  | 42 | Бутерброд с повидлом |  | 47 | Бутерброд с маслом |  | 41 | Бутерброд с сыром |  | 48 |
| **ИТОГО:** |  |  | **417** |  |  | **422** |  |  | **427** |  |  | **421** |  |  | **428** |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый | 100 | 100 | Сок фруктовый |  | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с черносливом |  | 50 | Салат из кукурузы  консервированной |  | 50 | Салат из соленых огурцов с луком |  | 50 | Свекла с сыром |  | 50 | Икра кабачковая |  | 50 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной |  | 200 | Суп картофельный с крупой(пшено) |  | 200 | Борщ с картофелем,и сметаной |  | 200 | Рассольник домашний со сметаной |  | 200 | Суп картофельный с бобовыми |  | 200 |
| Котлета рыбная |  | 70 | Котлета мясная |  | 70 | Фрикадельки мясные |  | 70 | Биточек из птицы |  | 70 | Тефтели рыбные |  | 70 |
| Картофель отварной |  | 130 | Капуста тушеная |  | 130 | Макаронные изделия отварные с маслом |  | 130 | Рис отварной |  | 130 | Картофель отварной |  | 130 |
| Компот из сухофруктов |  | 180 | Компот из свежих плодов |  | 180 | Соус сметанный |  | 50 | Соус сметанный |  | 50 | Компот из вишни |  | 180 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | Хлеб ржаной |  | 50 | Компот из кураги |  | 180 | Компот из свежих плодов |  | 180 | Хлеб ржаной |  | 50 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб ржаной |  | 50 | Хлеб ржаной |  | 50 |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  | **680** |  |  | **680** |  |  | **730** |  |  | **730** |  |  | **680** |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт |  | 250 | Молоко |  | 230 |  |  |  | Молоко |  | 230 | Кисломолочный продукт |  |  |
|  |  | Кондитерское изделие |  | 20 | Кисломолочный продукт |  | 250 | Кондитерское изделие |  | 20 |  | 250 |
| **ИТОГО:** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  |  |  |  | **250** |  |  | **250** |
| **Ужин** | Пудинг из творога с рисом |  | 120 | Суп картофельный с мясом |  | 180 | Запеканка из творога |  | 120 | Омлет |  | 150 | Салат из картофеля с соленым огурцом |  | 80 |
| Молоко сгущенное |  | 30 | Компот из консервированных плодов |  | 180 | Соус молочный сладкий |  | 40 | Зеленый горошек |  | 30 | Пирожок с мясом и рисом |  | 100 |
| Чай без сахара |  | 200 | Хлеб пшеничный |  | 40 | Чай сладкий |  | 180 | Чай сладкий |  | 180 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 |  |  |  | Хлеб пшеничный |  | 30 | Хлеб пшеничный |  | 40 | Чай сладкий |  | 180 |
| **Фрукт** |  | 100 | Фрукт |  | 100 | **Фрукт** |  | 100 | **Фрукт** |  | 100 | Фрукт |  | 100 |
| **ИТОГО:** |  |  | **480** |  |  | **500** |  |  | **490** |  |  | **500** |  |  | **460** |

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ Роговая Ирина ( ЗИМА)

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ Роговая Ирина (ЗИМА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Понедельник №6** | | | **Вторник №7** | | | **Среда №8** | | | **Четверг №9** | | | **Пятница №10** | | |
| **Завтрак** | Суп рисовый молочный |  | 180 | Суп молочный с макаронными изделиями |  | 180 | Каша пшенная молочная жидкая |  | 180 | Каша манная молочная |  | 180 | Каша овсяная жидкая |  | 180 |
| Кофейный напиток с молоком |  | 200 | Какао с молоком |  | 200 | Кофейный напиток с молоком |  | 200 | Какао с молоком |  | 200 | Кофейный напиток с молоком |  | 200 |
| Бутерброд с маслом |  | 37 | Бутерброд с сыром |  | 42 | Бутерброд с маслом |  | 37 | Бутерброд с повидлом |  | 41 | Бутерброд с сыром |  | 42 |
| **ИТОГО:** |  |  | **417** |  |  | **402** |  |  | **417** |  |  | **421** |  |  | **422** |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 | Сок фруктовый |  | 100 |
| **Обед** | Салат из соленых огурцов с луком |  | 50 | Салат из консервированного горошка |  | 50 | Огурец консервированный |  | 50 | Винегрет |  | 50 | Икра кабачковая |  | 50 |
| Суп-лапша домашняя |  | 200 | Суп картофельный с клецками |  | 200 | Борщ с картофелем со сметаной |  | 200 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной |  | 200 | Рассольник Ленинградский со сметаной |  | 200 |
| Биточек из птицы |  | 70 | Котлета рыбная |  | 70 | Суфле куриное |  | 70 | Шницель мясной |  | 70 | Голубцы ленивые (МЯСО) |  | 70 |
| Гречка рассыпчатая |  | 130 | Рис отварной |  | 130 | Капуста тушеная |  | 130 | Макаронные изделия отварные с маслом |  | 130 | Картофель отварной |  | 130 |
| Соус сметанный |  | 50 | Соус сметанный |  | 180 | Компот изюминка |  | 180 | Соус сметанный |  | 50 | Компот из сухофруктов |  | 180 |
| Компот из с\ф |  | 180 | Компот из свежих плодов |  | 50 | Хлеб ржаной |  | 50 | Компот из чернослива |  | 180 | Хлеб ржаной |  | 50 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | Хлеб ржаной |  | **50** |  |  |  | Хлеб ржаной |  | **50** |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  | **730** |  |  | **730** |  |  | **680** |  |  | **730** |  |  | **680** |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт |  | 250 | Молоко |  | 230 | Кисломолочный продукт |  | 250 | Молоко |  | 230 | Кисель |  | 230 |
|  |  | Кондитерское изделие |  | 20 |  |  | Кондитерское изделие |  | 20 | Кондитерское изделие |  | 20 |
| **ИТОГО:** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  | **250** |  |  | **250** |
| **Ужин** | РАГУ из овощей |  | 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 |  | 200 | Зеленый горошек |  | 30 | Чай сладкий |  | 180 | Соус молочный сладкий |  | 50 |
| Яйцо отварное |  | 20 | Хлеб пшеничный |  | 30 | Компот из консервированных плодов |  | 180 | Хлеб пшеничный |  | 40 | Чай сладкий |  | 180 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | Сгущенное молоко |  | 30 | Хлеб пшеничный |  | 40 | Фрукт |  | 100 | Хлеб пшеничный |  | 30 |
| Фрукт |  | 100 | Фрукт |  | 100 | Фрукт |  | 100 |  |  |  | Фрукт |  | 100 |
| **ИТОГО:** |  |  | **490** |  |  | **480** |  |  | **500** |  |  | **500** |  |  | **480** |